







# শরীর-পালন।

বঙ্গবিদ্যালয় সমূহের নিমিত্তে ।

ভারতবর্ষীয় এবং বাঙ্গালা গবর্ণমেন্টের আদেশানুসারে  
সংশোধিত ও পরিবর্তিত ।

A  
PRIMER  
ON  
PRESERVATION OF HEALTH  
IN BENGALI  
REVISED

UNDER ORDERS OF GOVTS. OF INDIA AND BENGAL  
FOR VERNACULAR SCHOOLS.

“ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণামারোগ্যং মূলমুত্তমম্ ।

রোগান্তস্যাপহর্ভারঃশ্রেয়সো জীবিতস্য চ ॥”

চরক ।

BY

JADUNATHA MUKHERJI L. M. S.

SEVENTEENTH EDITION.

—:o:—

ডাক্তর শ্রীযদুনাথ মুখোপাধ্যায় প্রণীত।

সপ্তদশ সংস্করণ ।

—:o:—

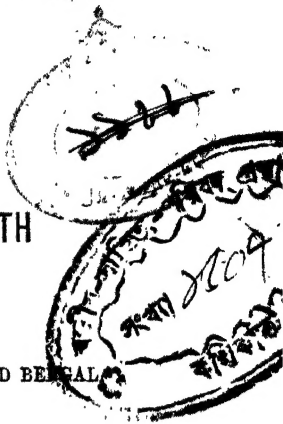
Calcutta

Augst, 1885—শ্রাবণ, ১২২২।

ALL RIGHTS RESERVED.

Price 4 annas

মূল্য ৪ আনা ।





## OPINIONS OF THE PRESS.

— 30: —

“—— We have not seen a book like this in Bengali or English. The special reason for this is that, the author has written the book keeping an eye on the circumstances of the people of this country, the condition of the country, and on the habits and custom of the people, and that, in it are embodied the results of the experience of an experienced physician like him. The author has not made the book hard for general use by attempting to explain the difficult scientific facts which the general public will not understand.

In very simple language and in an exceedingly clear manner the most useful instructions have been given. Boys can understand it even without the aid of a teacher. We think that if the children of the weak and sickly Bengalis are to read any book, they should read this book first of all. We hear the government of India have offered a reward for a Sanitary Primer. We do not think they will get a better book than this—particular works written by Europeans will never become adapted for the people of this country. We recommend that this book be translated into all the Indian languages and used in all the schools throughout India.

BANGA-DARSANA, 1285 AGRAHAYANA  
(NOVEMBER 1878.)

---

CALCUTTA

PRINTED AND PUBLISHED BY L. N. DASS.  
THE CHIKITSAN-PRAKAS PRESS.  
160 BOWBAZAR STREET.

## EXTRACT OF A LETTER FROM THE GOVERNMENT OF INDIA.

NO. 181, dated Simla, the 16th October 1880.

From—The Hon'ble C. Grant, Offg Secretary to the Government of India, Home, Revenue and Agricultural Department.

To—The Secretary to the Government of Bengal,  
Medical and Municipal Department.

I AM directed to acknowledge the receipt of your letter No. 375T., dated the 15th June last, submitting a report on the memorial addressed by Babu Jadunatha Mukerji, L. M. S., to Her Majesty's Secretary of State for India, together with the Hon'ble the Lieutenant-Governor's opinion on the case.

2. The memorialist appeals against the orders of the Government of Bengal and of the Government of India declining to accede to his prayer that his Sanitary treatise, entitled "Sarira Palana" may be adopted in all primary schools throughout India.

3. I am to observe that when the memorialist's petition was rejected by the Government of India in February last, the Governor-General in Council was not in possession of the views of the Government of Bengal on the case. Your letter under reply shows that, in the Lieutenant-Governor's opinion, the introduction of Dr. Cuninghame's Sanitary Primer in all schools is calculated to cause serious loss to the memorialist, whose work, His Honor thinks, is admirably adapted to native pupils and, if properly revised and corrected under European supervision, would be much more intelligible to the class for whom it is intended than Dr. Cuninghame's Primer.

4. The Governor-General in Council considers that the memorialist's work has the great advantage of being written from a native stand-point, and therefore capable of being adapted to native habits and ways of thinking in a manner which may obtain some real hearing in country districts.

5. In this view, and in deference to the opinion expressed by the Lieutenant-Governor, the Governor-General in Council is pleased, in modification of the orders already issued, to allow the Government of Bengal to authorise the use of the *vernacular* edition of Baboo Jadunatha Mukherji's Primer, in *addition* to Dr. Cunningham's Primer, in all those schools in which it may appear to His Honor that this course is advisable, after the necessary corrections have been made.

---

### DR. FAYRER'S OPINION.

Sir Joseph Fayrer, K.C.S.I. L.L.D. M.D. F.R.S. Honorary Surgeon to Her majesty the Queen of Great Britain and Ireland, who is *incontestably* the *highest* authority on questions of sanitation in India, in writing to the author from his residence at 16, Granville Place, Portman Square, W. London, on the 29th April 1880, speaks of *Sarira Palana* (English version) in terms which are as expressive of his appreciation of its value, as they are of his good will in its behalf:—

*My Dear Sir,*

\*\*\* Your little work on Preservation of Health is a very useful book, and I hope will meet with the recognition it deserves.

*Yours &c.*

(Sd.) J. FAYRER.

## PREFACE TO THE NINTH EDITION

More than eleven years ago at the instance of Babu Bhudeb Mukherji, then Additional Inspector of Pathasalas and now Inspector of Schools in the Western Circle, to whom my heart-felt acknowledgements are due, I undertook the preparation of a treatise in Bengali on the Preservation of Health, which should not only be adapted to the tender capacity of our Native youth, but should at the same time embrace rules calculated to meet the sanitary conditions of all classes of Native life. My little work "Sarira Palana" was the result. It was at once adopted as a text-book in the Pathasalas under him. It was afterwards translated into Hindi and introduced into the Schools of the Province of Behar. Subsequently it was, on the recommendation of the Inspectors of Schools in the Presidency and Western Circles, accepted by the Director of Public Instruction for general adoption as a text-book in the Lower Vernacular and Primary Scholarship courses in Bengal. During the past eleven years, my little book has passed through eight editions, in which I have embodied from time to time the latest discoveries of modern Sanitary science, and has practically been the only text-book by a professional man on a most essential branch of knowledge in use in the Government Schools in Bengal and Behar.

At the kind approval of A. W. Croft Esquire M. A., Director of Public Instruction, I have just published an English version of the 'Sarira-Palana,' in which I have made some further improvements and to which added two entirely new chapters on "Snake-bites" and "Bites of rabid animals."

This ninth Edition of the original work contains the improvements and additions of the English Version. It is, therefore, hoped that the "Sarira Palana" in its enlarged form will be found more useful and receive at the hands of the Director, Inspectors and other Heads of the Educational Department the patronage it may seem to deserve.

CALCUTTA  
12th December 1879

JADUNATHA MUKHERJI

# সূচীপত্র ।

বিষয়	পৃষ্ঠা
১ স্বান ... ..	১—৫
২ আহার ... ..	৫—১৬
৩ পান ... ..	১৭—২৪
৪ শয়ন-নিদ্রা ... ..	২৪—৪২
৫ ব্যায়াম ... ..	৪২—৪৭
৬ পরিধান .. ..	৪৭—৫১
৭ পীড়ার সময় . ... ..	৫১—৮৭
৮ সাধারণ নিয়ম ... ..	৮৮—৯৭
৯ কতিপয় অতি প্রয়োজনীয় বিষয় ... ..	৯৮—১১৮
(১) নর্পাবাত ... ..	৯৮—১০৪
(২) কিণ্ড কুকুর শৃগালাদির দস্তাবাত... ..	১০৫—১১১
(৩) পাচড়া ... ..	১১১—
(৪) নাক দিয়া রক্ত-পড়া ... ..	১১২—
(৫) সহজ হিকা ... ..	১১৩—
(৬) বিষকীটপতঙ্গদংশনজ্বালা ... ..	১১৩—
(৭) পোড়া ... ..	১১৩—১১৪
(৮) জলে ডোবা ... ..	১১৪—১১৫
(৯) মূচ্ছা, মোহ, ভ্রমি ... ..	১১৫—১১৬
১০) আঘাত জন্য রক্তস্রাব ... ..	১১৬—১১৮



# শরীর-পালন।

শরীর রক্ষা করা যে সর্বাত্মে কর্তব্য, তাহা লোকের হৃদয়ঙ্গম করিবার জন্য অধিক লেখা অনাবশ্যক। বিদ্যা, ধন, মান, সম্ভ্রম প্রভৃতি ইচ্ছালাভ, শরীর অস্থস্থ থাকিলে, হইবার সম্ভাবনা নাই।

—:০:—

## প্রথম অধ্যায়।

### স্নান।

সর্ব শরীর পরিষ্কৃত রাখা স্বাস্থ্যরক্ষার এক প্রধান অঙ্গ। প্রতিদিন যত্নপূর্বক শরীর পরিষ্কার না করিলে লোমকূপ সকল ক্রম হইয়া যায়। লোমকূপ ক্রম হইয়া গেলে শরীরের ময়লা বাহির হইতে পারে না, সুতরাং পীড়া জন্মে।

গৃহপালিত পশু পক্ষীরা যে অতি যত্নে নিজ নিজ শরীর পরিষ্কার করিয়া থাকে, তাহা অনেকেই অবগত আছেন। বিবেচনা করিয়া দেখিলে শরীর পরিষ্কৃত রাখা অতি সহজ কৰ্ম। কেবল ইহা স্মরণ থাকিলেই হইল যে, দেহ-মার্জন অতি আবশ্যক।

শরীর সচ্ছন্দ থাকিলে নিয়মমত প্রতিদিন স্নান করা উচিত। স্নান করার সময়টা নিরূপিত থাকা ভাল। অদ্য প্রাতে, কল্যা হই প্রহরের সময়, পরশ বৈকালে, এরূপ অনিরমে স্নান করা পরামর্শ নহে। তাহাতে সর্দি হইবার সম্ভাবনা। এই নির্মিত সুবিধামতে সকলেরই স্নানের সময় নিরূপিত করা উচিত।

নিকটে নদী কিবা ভাল পুষ্করিনী থাকিলে তাহাতেই স্নান করা

ব্যবস্থা; অপরিষ্কৃত কিম্বা দুর্গন্ধ জলে কখনও স্নান করিবে না । শরীর পরিষ্কার করা যদি স্নানের উদ্দেশ্য হয়, তবে অপরিষ্কৃত জলে স্নান করিলে সে উদ্দেশ্য কি রূপে সাধিত হইতে পারে ?

নদী, দীর্ঘিকা, কিম্বা পুষ্করিণীর জল কোন কারণ বশতঃ অপরিষ্কৃত হইলে তাহাতে স্নান না করিয়া পাতকুরার জলে স্নান করিবে । এক জলে স্নান অভ্যাস করাই ভাল । এক দিন নদীর জলে, এক দিন পুষ্করিণীর জলে, এক দিন পাতকুরার জলে স্নান করা যুক্তিসিদ্ধ নয় ।

স্নান করিতে গিয়া অধিকক্ষণ জলে থাকা উচিত নয় । বাসস্থান হইতে স্নানের খাট দূর হইলে শুষ্ক বস্ত্র সঙ্গে লইয়া যাওয়া উচিত । অধিকক্ষণ জলে কিম্বা আর্দ্র বস্ত্রে থাকিলে সর্দি, জ্বর, অথবা বাতরোগ হইবার সম্ভাবনা ।

হিম জলে স্নান করাই ভাল । ইহাতে শরীর বেশ সজ্জন্দ থাকে, এবং বলবৃদ্ধি হয় । শীতের ভয়ে অথবা তাদৃশ কোন কারণে উষ্ণ জলে স্নান অভ্যাস করা ভাল নয় । উষ্ণ জলে প্রতিনিয়ত স্নান করিলে বলের হ্রাস হয় এবং শরীরের চর্ম, মাংস প্রভৃতি সমুদায় শিথিল অর্থাৎ ঢিলা পড়ে ।

শরীর বলহীন ও রুগ্ন হইলে হিম জলে স্নান করা পরামর্শ নয় । এক্ষণে শরীরে অল্প উষ্ণ জলে স্নান করাই ব্যবস্থা । সেই জলে একটু লবণ দিয়া স্নান করিলে আরও উপকার দর্শে; ত্বরায় বলাধান হয় ।

শরীর অসুস্থ হইলে স্নান অবিধি । সর্দি বোধ হইলে অনেক কক্ষি রাখিয়া পড়িবে বলিয়া হিম জলে স্নান করিয়া থাকেন । এটা কিন্তু যুক্তিসিদ্ধ নয় । বেহেতু ইহাতে শুকতর কাশরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা । সর্দি বোধ হইলে অল্প উষ্ণ জলে ঘরের মধ্যে স্নান করা পরামর্শ । ইহাতে বেশ আরাম বোধ এবং সর্দিরও বিলক্ষণ উপকার হয় । ইহা করাও কতিন ব্যাপার নহে । এই রূপ স্নানের পর শুষ্ক বস্ত্র দিয়া উত্তম রূপে গা মুছিয়া পিরাগ, চাদর, কি কাপড় বাহার যেমন জুটিয়া উঠে, ধায়ে দেওয়া উচিত । এই রূপে কিরংক্ষণ পর্যন্ত গায়ে কাপড় দিয়া থাকিলে একটু ঘর্ম হয় । এই ঘর্মটা অতি উপকারী, সর্দির অনেক লাঘব করে ।

সর্দি হইলে কেহ কেহ অনেকের পরামর্শে এক ঘটা উষ্ণ জল স্নানের ঘাটে লইয়া যায়। তৎপরে গলা জলে দাঁড়াইয়া ঐ উষ্ণ জল মাথায় দিয়া থাকেন। এ আবার সর্দ্যাপেক্ষা অধিক। ইহাতে সর্দির উপকার ত কিছুই নাই, লাভের মধ্যে শিরঃপীড়া হইবার সম্ভাবনা।

স্নানটা আহ্বারের পূর্বে করাই ভাল। আহ্বারের পর যদি কাহারও স্নান করিতে হয়, তবে ইহার অব্যবহিত পরেই নন্দ করিয়া অন্ততঃ তিন ঘণ্টা অর্থাৎ এক প্রহর আন্দাজ পরে স্নান করিবেন। আহ্বারের অব্যবহিত পরে স্নান করিলে পরিপাকের ব্যাঘাত হয়।

শারীরিক পরিশ্রমের পর শ্রান্তি বোধ হইলে বিলক্ষণ বিশ্রাম না করিয়া স্নান করিবে না। পরিশ্রমের আতিশয্যে শরীর শিথিল হইয়া পড়ে। শরীরের তাদৃশী অবস্থায় স্নান করিলে সর্দি অথবা অর হইবার সম্ভাবনা। বিশেষতঃ শারীরিক পরিশ্রমের অব্যবহিত পরে ঘর্ম্মাক্ত শরীরে সহসা হিম জলে অবগাহন করিলে ঘর্ম্মাবরোধ হেতুক ঠঠাৎ মৃত্যু হইতে পারে। এ জন্য পথশ্রান্তির পর বিশ্রাম না করিয়া জলের নিকটে যাওয়া এত নিষিদ্ধ।

• দেখিয়াছি বালকেরা শীতকালে স্নানের ঘাটে গিয়া শীতের ভয়ে জড়সড় হইয়া দাঁড়াইয়া থাকেন। কিয়ৎক্ষণ পর্য্যন্ত ঐ অবস্থায় থাকিয়া আস্তে আস্তে হিমজলে নামা ক্রেশকর বিবেচনায় সহসা জলমধ্যে বাঁপ দিয়া থাকেন। এবস্থিধ আচরণ যুক্তিসিদ্ধ নয়। ইহাতে শরীর মধ্যস্থিত রক্ত সকল পীড়িত হইবার সম্ভাবনা। উহারা পীড়িত হইলে শরীর যে বিলক্ষণ অসুস্থ হয়, তাহা বলা বাহুল্য।

• আমাদের দেশের অনেকে স্নানার্থ জলে নামিবার পূর্বে “উর্দ্ধ উষ্ণিবার” আশঙ্কায় প্রথমতঃ মাথায় জল দিয়া তৎপরে অবগাহন করেন; এটা বেশ যুক্তিসিদ্ধ। “উর্দ্ধ উষ্ণিবার” তাৎপর্য্য রক্ত উর্দ্ধে উঠা। সর্দ্যাগ্রে শীতল জল দিয়া শরীর ধোত করিলে রক্ত উর্দ্ধে হইয়া শিরঃপীড়া হইবার সম্ভাবনা। এ কারণ বাহাকে অবগাহন করিতে হইবে, তিনি যেন সর্দ্যাগ্রে মুস্তক উত্তমরূপে ধোত করিয়া তৎপরে স্নানার্থ নামেন। বাতীতে তোলা জলে যিনি



মান করিয়া থাকেন, তাঁহারও পক্ষে সেই ব্যবস্থা। প্রথমতঃ মস্তক, তৎপরে শরীর, অবশেষে হস্তপদাদি ধোত করিবেন। সহসা শীতল জল গায়ে ঢালা ভাল নয়। শর্ভিঙ্গীদিগের এই নিয়মটির প্রতি বিশেষ মনোযোগ প্রদান করা উচিত। স্বাস্থ্য সহসা শীতল জলে নামিয়া অথবা হঠাৎ হিম জল গায়ে ঢালিয়া অনেকের গর্ভস্রাব হইয়াছে।

কোন কোন বালক স্নান করিতে গিয়া ক্রীড়াচ্ছলে পুকুরিণী কিম্বা দীর্ঘিকার উচ্চ পাড় হইতে নীচেকার জলে লক্ষ দিয়া পড়িয়া থাকেন। এক্ষণ ক্রীড়া নিত্যন্ত যুক্তিবিরুদ্ধ। ইহাতে হস্তপদাদি ভাঙ্গিতে পারে, এবং বুক, পেট, মস্তক প্রভৃতি অঙ্গে কঠিন আঘাত লাগিয়া প্রাণ-বিয়োগও হইতে পারে।

স্নানের পূর্বে তৈল ব্যবহার করা নিয়মটা খুব ভাল\*। ইহাতে শরীরস্থ চর্ম বেশ মন্থন থাকে, এবং ইহার স্থিতিস্থাপক গুণের ব্যত্যয় হয় না। এতদ্ভিন্ন লোমকূপ দ্বারা কিকিৎপরিমাণে তৈল শরীরে প্রবিষ্ট হইলে স্বাস্থ্যেরও পক্ষে বিশেষ উপকার হয়। শ্বাস কাশ (হাঁপকাশ), যক্ষ্মা, ক্ষয়কাশ প্রভৃতি রোগগ্রস্তদিগকে চিকিৎসকেরা কডলিবর্ অইল, এবং স্নাত খাইতে পরামর্শ দিয়া থাকেন। সেই সঙ্গে পর্যাপ্ত পরিমাণে তৈল মর্দন করিবারও ব্যবস্থা দেন।

তৈল ব্যবহার না করিলে ফুলও ভাল থাকে না, ত্রীহীন হইয়া যায়, এবং ইহার স্বাভাবিক চাকচিক্য ও কোমলত্ব নষ্ট হয়। আর প্রাচীন অবস্থা না হইতেই পাকিয়া যায়। তৈলের অভাবে মাথায় খুঁকি হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা।

বেশী বাদলা বৃষ্টির দিন রীতিমত স্নান না করিয়া শীতল জল দ্বারা মস্তক ধোত করিয়া, এবং ভিজ্জে গামোছা দিয়া গা মুড়িয়া ফেলিলেই হইতে পারে। যেহেতু এমন দিনে অবগাহন করিয়া স্নান করা কষ্টকর এবং শীড়াদায়কও বটে। এতদ্ভিন্ন কোন কার্যানুরোধে স্নান করা না ঘটিলে মস্তক ধোত করিতে কখনও

\*সাহেবেরা টেলের পরিবর্তে সাবান মাখিয়া থাকেন। তাহাতেই তাহাদের তৈলমর্দনের কার্য হয়।

বিস্তৃত হওয়া উচিত নয় । শীতল জল দ্বারা মস্তক শীতল রাখিবার জন্য সর্বতোভাবে যত্ন করা বিধেয় ।

### প্রথম অধ্যায়ের প্রশ্ন ।

- ১ । মান্নের উদ্দেশ্য কি ?
- ২ । কি প্রণালীতে মান্ন করিতে হয় ?
- ৩ । সুস্থ শরীরে কোন্ জলে মান্ন করা ব্যবস্থা ?
- ৪ । প্রতিনিয়ত উষ্ণ জলে মান্ন করা নিবেদ্য কেন ?
- ৫ । শরীর কণ্ঠ এবং বলহীন হইলে মান্নে ব্যবস্থা কি ?
- ৬ । শারীরিক পরিশ্রমের অব্যবহিত পরে মান্ন করা নিবিদ্ধ কেন ?
- ৭ । এক দিন এক সময় মান্ন না করা ভাল নয় কেন ?
- ৮ । এক দিন এক জলে মান্ন করা উচিত নয় কেন ?
- ৯ । আহারের অব্যবহিত পবে মান্ন করার দোষ কি ?
- ১০ । অনেককাল জলে কিম্বা আর্দ্র বস্ত্রে থাকা ভাল নয় কেন ?
- ১১ । সর্দি বোধ হইলে মান্নে ব্যবস্থা কি ?
- ১২ । শীতের জন্মে শীতকালে সহসা জলমধ্যে ঝাপ দেওয়া নিবিদ্ধ কেন ?
- ১৩ । পুরুবস্ত্রি কিম্বা উচ্চ দীর্ঘিকার উচ্চ পাড হইতে নীচের জলে লাফ দিয়া পড়ার দোষ কি ?
- ১৪ । মান্নের পূর্বে তৈল ব্যবহার করা যুক্তিসিদ্ধ কেন ?
- ১৫ । বাদলা বৃষ্টির দিন মান্নের ব্যবস্থা কি ?
- ১৬ । কোন কাৰ্য্যানুরোধে মান্ন না ঘটিলে কি কতব্য ?

## দ্বিতীয় অধ্যায় ।

### আহার ।

আহারের অনিয়মে নানা প্রকার শীড়া জন্মে । ক্ষুধা না হইলে আহার করা উচিত নয় । ক্ষুধা নিবৃত্তি করাই আহারের উদ্দেশ্য, অতএব লোভ-পরবশ হইয়া সে উদ্দেশ্য ভুলিয়া উদর পুষ্টিয়া আহার করা নিতান্ত যুক্তিবিহীন । ক্ষুধা-শান্তি ও তৃপ্তি বোধ হইলে আবি আহার করা পরামর্শ নহে । ক্ষুধার উদ্দীপনা বৃদ্ধি আহারের পরিমাণের ভারতম্য করা উচিত । আহার শুকতব হইলে সহজে পরিপাক হয় না, অগ্নিমান্দ্য হইয়া যায়, আহারের প্রবৃত্তি থাকে না এবং শরীর ভারি অসুস্থ বোধ হয় ।

আহারের সময় নিরূপিত থাকা উচিত । নিয়মিত সময়ে আহার করিলে শরীর সচ্ছন্দ থাকে । আহারের সময় উত্তীর্ণ হইয়া গেলে কিরূপ কষ্ট হয় সকলেই অবগত আছেন । নিয়মিত সময়ে আহার করা যে অতি আবশ্যিক, এরূপ কষ্ট হওয়াই তাত্কার প্রমাণ স্থল । যে সময়ে বাহ্যিক আহার করা অসম্ভব, ত্রিক সেই সময়েই তাহার ক্ষুধার উদ্রেক হইয়া থাকে । অতএব নিরূপিত সময়ে ক্ষুধানিবৃত্তির জন্য যে উপায়ে হটুক সহজে পরিণাম হয়, এমন কিছু আহার করা উচিত । ক্ষুধানিবৃত্তি না করিলে পীড়া জন্মে ।

ঘন ঘন আহার করা ভারি নিষিদ্ধ । একবার আহার করিয়া তাহা স্ফূর্তরূপে পরিপাক না হইতেই পুনরায় আহার করা নিতান্ত অব্যবস্থা । ইহাতে পাকস্থলী দূষিত ও পরিপাক শক্তির হ্রাস হয় । আহারের পর তিন ঘণ্টা অর্থাৎ এক প্রহর বাদে পাকস্থলী শূন্য হয় । ইহার পর আরও তিন ঘণ্টা পাকস্থলীকে সম্পূর্ণ বিশ্রাম দেওয়া উচিত । অবশ্যোচিত চালনার শরীর যে রূপ ক্লিষ্ট ও পরিশেষে অকর্মণ্য হয়, পাকস্থলীও বিশ্রাম অভাবে সেই রূপ স্বকার্যনির্বাহে অক্ষম হইয়া পড়ে । অতএব আহারের পর ছয় ঘণ্টা অর্থাৎ দুই প্রহর অতীত না হটলে উদর পুরিয়া আর আহার করা পরামর্শ নহে । এই নিয়মটী সকলেরই অতি যত্ন পূর্বক পালন করা উচিত ।

আমরা যে নিয়মে আহার করিয়া থাকি, তাহাতে পরিপাক-শক্তির হ্রাস বৈ আর বৃদ্ধি হইতে পারে না । কেহ কেহ রাত্রি দশটার সময় আহার করিয়া পরদিবস বেলা ২টা ৩টার পূর্বে ভিন্ন আহার করিতে অবকাশ পান না । কার্যের অনুরোধে এতাদৃশ অনিয়ম করিয়া শরীরকে কষ্ট দেওয়া অতীব গর্হিত । বেলা তিনটার সময় আহার করিয়া পুনরায় রাত্রি দশটার সময় আহার করা কিছু অন্যায় নুহ । কিন্তু রাত্রি দশটার সময় আহার করিয়া পরদিবস বেলা তিনটার সময় অর্থাৎ প্রায় সতর ঘণ্টা পক্ষে আহার করা অব্যবস্থা । একরূপ পাকস্থলী শূন্য রাখা কখনই পরামর্শ

একপক্ষনিয়মে অস্বীর্ণ রোগ জন্মে ।

এখানে বালকদিগের আহার এবং জলখাবারের একটা সাধারণ নিয়ম বলিয়া দিই। প্রাতঃকালে, স্কুলের টিগিনের ছুটির সময় এবং স্কুলের ছুটির পর বাটীতে আসিয়া, এই তিন সময় বালকেরা সচরাচর জলখাবার খাইয়া থাকেন। অনেক ছাত্র ছুটির পর বাটীতে আসিয়া জলখাবার না খাইয়া অন্নাহার করিয়া থাকেন। অন্তর্যম্ব বালকদিগের পক্ষে এটি অব্যবস্থা নয়। যেহেতু, তাহাদিগের পরিপাকশক্তি বিলম্বিত তেজস্বিনী। ছুটির পর বাটীতে আসিয়া অন্নাহার করিয়া রাাত্রি আর আহার করা উচিত নয়। শয়নের পূর্বে কিছু জলখাবার খাটবে। ছুটির পর যাহারা অন্নাহার না করিবেন, তাঁহারা রাাত্রি যথাসময়ে আহার করিয়া শয়ন করিবেন। বালকেরা নিজের এবং বাসস্থানের অবস্থানুসারে জল খাবারের ব্যবস্থা করিয়া লইবেন। রুটি, লুচি, কচুরি, মোহন ভোগ, সন্দেশ, মিঠাই, মুড়ি, বা চাইলভাজা এবং ফলফুলদি জলখাবারের স্বরূপ ব্যবহার করিতে পারেন।

দ্রব্যের দোষ গুণ বিচার করিয়া আহার করা উচিত। কোন দ্রব্য আহার করিলে শরীর সচ্ছন্দ ও বলিষ্ঠ হয়, কোন দ্রব্য আহার করিলে শরীরে রোগ জন্মে। এই জন্য, আমরা সচরাচর যে সমস্ত দ্রব্য আহার করিয়া থাকি তন্মধ্যে কোন্টী উপকারী, কোন্টী অপকারী, এবং কোন্টীই বা পুষ্টিকর জানা নিতান্ত আবশ্যিক।

আমাদের আহার সামগ্রীর মধ্যে চাইল ও দাইল প্রধান। জৈবরসায়ন এই দুই খাদ্য দ্রব্যই এদেশের লোকের উপযুক্ত আহার। ইহাতেই উত্তমরূপে শরীরের পোষণ হইতে পারে। দাইলের মধ্যে মসুর, মুগ, ছোলা, কলাই, অরहर, পুষ্টিকর ও উপকারী। তন্মধ্যে মসুর সর্বশ্রেষ্ঠ। খেসারির দাইল ভারি অপকারী। ইহার গুণ বিষতুল্য। ইহাতে পক্ষাঘাত রোগ জন্মিতে পারে। অতএব যত্নপূর্বক এই দ্রব্য অখাদ্য বলিয়া পরিত্যাগ করা উচিত। আমরা উত্তর-পশ্চিম এদেশের অনেক স্থানে (যেখানে গায়ার নিকটবর্তী গ্রাম সমূহে), খেসারির দাইলের অপকারিতা প্রত্যক্ষ করিয়াছি। তদ্রূপ ইতর লোকদিগের মধ্যে বহুসংখ্যক ব্যক্তিকে পক্ষাঘাত রোগগ্রস্ত দেখিয়া আশ্চর্য্য হইয়াছি। প্রতিনিয়ত

## শরীর-পালন ।

অমিশ্র খেঁয়ারির দাইল ভক্ষণ ইহার কারণ । আমাদের দেশের ইতর লোকেরা খেঁয়ারির দাইলের সহিত মজুর মিশ্রিত করিয়া ভক্ষণ করিয়া থাকেন । এই নিমিত্তই পুরোক্ত ব্যক্তিদিগের মত তাহারা গল্গাবাত রোগে পীড়িত হইয়া না । কলতঃ নিরত অমিশ্র খেঁয়ারির দাইল ভক্ষণ করিলে দ্বায়ুশূল কখনও অব্যাহত থাকিতে পারে না । গল্গাবাত, রাজ্যকতা অর্থাৎ রাতকণা প্রভৃতি রোগ ইহার সহচর ।

গোধূম আমাদের দেশের একটি অতি পুষ্টিকর খাদ্য । উত্তর পশ্চিমাঞ্চলবাসীরা, গোধূমের উপর প্রায় সর্বতোভাবেই নির্ভর করিয়া থাকেন । আমাদের আহার সামগ্রীর মধ্যে চাইল যেমন প্রধান, গোধূমও তাহাদের সেই রূপ । তাঁহাদিগের বলবীৰ্য্যই গোধূমের পুষ্টিকারিতার জাজল্যমান প্রমাণ । আজ কালি আমাদের দেশেও গোধূমের বিলক্ষণ আদর হইয়া উঠিয়াছে । এটা বড়ই আক্লাদের বিষয় । যাদের অবস্থা একটু ভাল—বিশেষতঃ নগর বাসিদিগের মধ্যে—তাঁহারা এক বেলা অন্ন, আর এক বেলা গোধূমচূর্ণ অর্থাৎ মজদার কুটি খাইয়া থাকেন । স্বর্ণবণিকদিগের মধ্যে এ নিরম পালনে কেহই পরাধুখ নহেন । বাহা হউক, গোধূমের ন্যায় পুষ্টিকর সামগ্রীর যতই আদর হইবে, ততই ভাল ।

শরীর ধারণার্থ ব্যঞ্জন আকারে তরকারী খাওয়াও আবশ্যিক । তরকারীর মধ্যে গোল আলু, মেটে আলু, মানকচু, কাঁচকলা, প্রভৃতি দ্রব্য, ভারি স্বাস্থ্যকর । কুমড়া, লাউ, বেগুন, পটোল, উচ্ছে, ঝিঙে, ধোড়, মোচা ইত্যাদিও মন্দ তরকারী নয় । বিবেচনা করিয়া পর্যায়ক্রমে খাইলে, তাহারা উপকার বৈ অপকার করে না । অনেকে আহারের সময় পটোলের বীজ গুলি পরিত্যাগ করিয়া থাকেন । কিন্তু বিবেচনা করিয়া দেখিলে লক্ষিত হইবে যে উহার বীজগুলিই পুষ্টিকর । শাক সজী অখাদ্য বলিয়া পরিত্যাগ করা পরামর্শ নহে । ইহাতে এমন কোন দ্রব্য আছে শরীরের পোষণার্থ তাহা আবশ্যিক । তবে শাক সজী প্রতিদিনের খাওয়া উচিত নহে । তাহাতে অগ্নিমান্দ্য এবং পেটের অসুখ হইতে পারে ।

মৎস্য আমাদের দেশের একটি প্রধান এবং অতি পুষ্তিকর খাদ্য । কি ধনী কি নির্ধন, কি শ্রম কি ইত্যর, সকল অবস্থায়ই লোকে প্রত্যহ আহারের সময় মৎস্য খাইয়া থাকেন । আপামর সাধারণ সকলেই মৎস্য অতি উপাদেয় সামগ্রী মনে করেন । বাস্তবিক মৎস্য কেবল সুস্বাদু নয়, বিলক্ষণ পুষ্তিকরও বটে । মৎস্যজীবদিগের বল এবং স্বাস্থ্য মৎস্যের পুষ্টিকারিতার জাজল্যমান প্রমাণ । এ দেশের লোক স্বভাবতঃই চর্কল । তাহার উপর শুষ্ক শাক সজী, ডাল ডালনার উপর নির্ভর করিলে বল এবং স্বাস্থ্যের কিরূপ উন্নতি হইতে পারে, তাহা সহজেই বুঝা যাইতেছে । মৎস্য কেবল পীড়াদায়ক এবং মৎস্য খাওয়াই কোনও উপকার নাই বলা নিতান্ত যুক্তিবিরুদ্ধ । যেহেতু, একতঃ আমাদের দেশে পুষ্তিকর খাদ্যের প্রচলন বিলক্ষণ কম, তাহাতে এরূপ সাধারণ ও স্বলভ অথচ একটা অতি পুষ্তিকর এবং উপাদেয় খাদ্য ব্যবহার প্রতি জীদৃশ উপেক্ষা নিতান্ত আক্ষেপের বিষয় । তদে অবিবেচনা পূর্বক অধিক বা পচা মৎস্য খাইলে পেটের বিলক্ষণ অন্থধ করে, অগ্নিমান্দ্য হয়, শেষে অতিসার জন্মে । অধিক বা পচা মৎস্য খটরা অনেকে ওলাউঠার সময় এই ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হয় । এতদ্বিন্ন প্রতিনিয়ত অধিক বা পচা মৎস্য খাইলে কুষ্ঠ পর্যন্ত হইতে পারে । ক্ষুদ্র মৎস্য অপেক্ষা বৃহৎ মৎস্য গুরুপাক । ক্ষুদ্র মৎস্য সহজে পরিপাক হয়, এই জন্য চিকিৎসকেরা বোগীর পক্ষে ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল ব্যবস্থা করিয়া থাকেন । ক্ষুদ্র মৎস্য বহু প্রকার । তন্মধ্যে মাগুর, সিঙি, কৈ এই তিন প্রকার প্রসিদ্ধ । এই তিন প্রকার মৎস্য যেমন সুস্বাদু তেমনি বলকারী । অন্যান্য প্রকার ক্ষুদ্র মৎস্যও যদি টাটকা হয়, আর অল্প পরিমাণে ব্যঞ্জনের সহিত খাওয়া যায়, তবে অপকার না হইয়া বরং উপকার হয় । বৃহৎ মৎস্যও বহু প্রকার । তন্মধ্যে রুই, মিরগেল, কাংলা, কালবোল এই চারি প্রকার প্রসিদ্ধ । বৃহৎ মৎস্য বেশী গুরুপাক, ইহা বেশী লব্ধুলরই বেশ মনে থাকে । কোন পার্কণ বা শুভ কৰ্ম উপলক্ষে বৃহৎ মৎস্যের হুড়াহুড়ি দেখিতে পাওয়া যায় । নিম্নস্থিতেরা ভোজের পাতে বসিয়া কেহ ১০ খান, কেহ ১৫ খান, কেহ ২০ খান, কেহ ২৫ খান

মাছ খাইরা থাকেন। বৃহৎ মৎস্য বড় গুরুপাক—ভোজ্যের সময় ভোজন কর্তাদিগের ভাগা যেন অরণ থাকে। অধিকাংশ রোগ, বিশেষতঃ উদররোগ, লোভে সঞ্চরণ না করিতে পারায় ফল।

চিংড়ি মাছ সহজে পরিপাক হয় না। ছোট চিংড়ি বরং ভাল, গল্লাচিংড়ি অত্যন্ত গুরুপাক। বেশী খাইলে প্রায়ই পেটের অন্থ হয়।

মাংস অপেক্ষা অধিকতর পুষ্টিকর খাদ্য আর নাই। আমাদের দেশে মাংসাহার নিত্যকাল কম প্রচলিত। ঈদৃশ পুষ্টিকর খাদ্যের বিরল ব্যবহারই এতদেশবাসিদিগের বলবীৰ্য্যের ন্যূনতার একটি প্রধান কারণ। অতএব অন্যান্য দেশের ন্যায় এদেশেও মাংসাহার বাহ্যল্যক্রমে প্রচলিত হইলে মহোপকার সাধিত হয়; বঙ্গবাসিদিগের দৈনিক দৌৰ্ব্বল্য অনেকাংশে অপনীত হয়। বহুবিধ জন্তুর মাংস হিন্দুদিগের খাদ্য বলিয়া গণ্য। তন্মধ্যে ছাগ, মেঘ, মৃগ আর শশক (ঘরা), এই চারি প্রকার জন্তুর মাংসই প্রধান। কিন্তু এক্ষণে ছাগমাংসই প্রচলিত। পীড়িত, অতি শিশু বা অতি প্রাচীন জন্তুর মাংস আহার করা যুক্তিসিদ্ধ নয়। তাহাতে মাংসাহারের সম্যক ফল পাওয়া যায় না, বরং দৈহিক অপকারই হয়। মাংস সচরাচর যে রূপ গরম মশলা দিয়া পাক হইয়া থাকে, তাহাতে মাংস খাওয়ার উপকার অপেক্ষা অপকারই অধিক হয়। মাংসাশী মহাশয়দিগের এতী অনুজ্ঞা শ্রবণ রাখা উচিত।

বহুবিধ পক্ষীর মাংসও হিন্দুদিগের খাদ্য বলিয়া গণ্য। ‘মৎস্য এবং ছাগলের মাংস আহার সম্বন্ধে যে নিয়ম লিখিত হইল, পক্ষ্যাদিরও মাংস সম্বন্ধেও সেই নিয়ম পালন করিবে।’

ডিম্বও অতি পুষ্টিকর খাদ্য। কাঁচা ডিম্ব খাইলেই ডিম্ব খাওয়ার সম্যক উপকার পাওয়া যায়। সিদ্ধ করিলে ডিম্ব অত্যন্ত ঈশ্পাচ্য হয়। তবে নিত্যকাল খাহারা কাঁচা ডিম্ব না খাইতে পারিবেন, তাহারা যেন অর্ধসিদ্ধ ডিম্ব ভক্ষণ করেন।

• হৃৎ—হৃৎ ব্যতীত সংসারে আর এমন কোন বস্তু নাই, শুদ্ধ সাহায্য উপর নির্ভর করিয়া জীবনধারণ করা যাইতে পারে। তাহারা

কারণ এই যে, শরীরের পোষণার্থে চারি প্রকার পদার্থের প্রয়োজন। এই চারি প্রকার পদার্থ হৃৎ ব্যতীত অন্য কোন দ্রব্যে একত্র দৃষ্ট হয় না। এই কারণেই হৃৎ উপরি উক্ত অধিতীয় গুণ লক্ষিত হয়।

যে দেশে মাংস, ডিম প্রভৃতি পুষ্টিকর খাদ্যের উদ্দেশ্যে বিরল প্রচলন, হৃৎ সে দেশের লোকেব জীবন। হৃৎই স্তন্যপীবিদিগের শিশুর জীবন রক্ষার একমাত্র উপায়। আমাদের দেশে নিত্যকালীন অবস্থার লোক ভিন্ন আর সকলেই কোন না কোন আকারে হৃৎ ব্যবহার করিয়া থাকেন। হৃৎের অসাধারণ পুষ্টিকারিতা প্রাচীন হিন্দুদিগের বিশেষরূপে জানা ছিল। গাভীকে ভগবতী জানে পূজা এবং ভক্তি করিবার ব্যবস্থাই তাহাব আজল্যমান প্রমাণ।

হৃৎ পান করা কিছু সকল অবস্থার লোকেই ঘটিয়া উঠে না। যাহাদের অবস্থার হৃৎ পান করা সম্ভবে, তাহারা দুই বেলা আহারের সময় কিয়ৎপরিমাণে যেন হৃৎ পান করেন। হৃৎ অতি উপাদেয় পানীয়। অধিক পরিমাণে কিবা বেশী ঘন হৃৎ পান করিলে পরিপাক শক্তির হ্রাস হয়, উদরের পীড়া জন্মে।

ফলের মধ্যে কলা আর নারিকেল সর্বোৎকৃষ্ট। উভয় দ্রব্যই ভারী বলকারী এবং পুষ্টিকর। কুলা নারিকেল কিছু তৃপ্ত্যাত্মক। কাইল ভাজা কিবা মুড়ির সঙ্গে খাইলে তত অপকার করে না। নেরাঘাতি নারিকেল বিশেষ পুষ্টিকর। ড্রাবের মধ্যম অবস্থার নারিকেলকে নেরাঘাতি নারিকেল বলে।

সুশিষ্ট আত্ম অতি উৎকৃষ্ট ফল। ইহাকে মধুকল বলা অত্যাশ্চর্য্য নহে। আত্মের বিশেষ গুণ এই যে, ইহা পুষ্টিকর এবং সাবক।

কাঁটাল অত্যন্ত গুরুপাক। সহজে পরিপাক হয়না। খাইলে আরই পীড়াদায়ক হয়। অতএব বৎসরের ফল বলিয়া ইহার গুণ মিস্ত্রিত হইয়া পাকস্থলীকে দূষিত করা যুক্তি সিদ্ধ নহে। তবে যখন নিত্যকাল ইচ্ছা হইবে, তখন উক্ত সংখ্যা চারি কোষ কি পাঁচ কোষ মাত্র উদরস্থ করিবে। গোল আলু, মেটে আলু, মানকচু, এবং কঁচকলা যেরূপ পুষ্টিকর, কাঁটালেব বীজও সেইরূপ পুষ্টিকর তরকারী। ব্যঞ্জন আকারে ইহা সুসিদ্ধ করিয়া ভক্ষণ করিলে শরীরের পোষণ এবং কলহুজি হয়।



কাম হই প্রকার । কাম কাম এবং গোলাপ কাম গোলাপ কাম বেশী বাইলে সহজে পরিণাক হয় না । সুপক্ক কাম কাম বেশ উপকারী । ইহার বিলক্ষণ পাচক শক্তি আছে । এবং ইহা দারুণ-শুণ-বিশিষ্ট বটে । তবে একতালে অনেক খাওয়া ব্যবস্থা নয় । বেহেতু অধিক খাওয়া উদরস্থ করিলে অন্তঃবিষয় কার্য্য করে ।

খেজুর অপকারী তিন্ন উপকারী বোধ হয় না । সশা, কাঁকড় প্রায় তুল্য-শুণ-বিশিষ্ট । তবে বিলক্ষণ কচি কাঁকড় এবং কচি সশা বিবেচনা পূর্ব্বক খাইলে বড় একটা অপকার করে না । কুটি কাঁকড় অত্যন্ত ভার । পেটের ভারি অনুধ করে । ওলাউঠার সময় ইহা বাড়ীতেও আনিতে দিবে না । পাকা সশা ত অখাদ্য বলিলেই হয় ।

সুপক্ক আতা, নোনা, এবং পেঁপে অতি উত্তম ফল । তিন দ্রব্যই বেশ নিম্নকারক । নোনা অপেক্ষাকৃত ভার-শুণ বিশিষ্ট । পেঁপে আমাদের দেশের একটা উত্তম ফল । কিন্তু ইহার তাদৃশ আদর নাই । ইহার শুণ সাধারণের সুপরিচিত নহে । এই নিমিত্তই ইহা যথোপযুক্ত আদর প্রাপ্ত হয় নাই । সুপক্ক পেঁপে কোষ্ঠবদ্ধ নিবারণের একটা মহোষধ । জলখাবার বলিয়া প্রত্যহ নিয়মপূর্ব্বক পাকা পেঁপে খাইলে কোষ্ঠবদ্ধ জন্য কোন কষ্টই থাকে না । অতএব বাহ্যিকের অর্শ আছে, পাকা পেঁপের এই শুণ তাহার বিরুদ্ধ হওয়া উচিত নয় । অর্শ রোগীর পক্ষে পাকা পেঁপে একটা মহোষধ । পেঁপে গাছ প্রায় বার মাস ফলে । আর শীত ফলে বলিয়া প্রত্যহ পাকা ফল প্রাপ্তির সুবিধা সহজেই করিয়া লওয়া যাইতে পারে ।

বেল অতি উৎকৃষ্ট ফল । গ্রহণী রোগগ্রস্তের পক্ষে ইহা অপেক্ষা উপাধের এবং উপকারী সামগ্রী আর নাই । বাহার স্বভাবতঃ কোষ্ঠবদ্ধ রোগ আছে, প্রত্যহ নিয়মপূর্ব্বক বেল খাইলে তাহার সে অনুধ দূর হয় । এবং গ্রহণী-রোগ-কাতর প্রতিদিন ব্যবস্থা পূর্ব্বক বেল খাইলে দুরার ব্যাধি হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারেন । এইটাই বেলের বিশেষ শুণ, অধিকার বলিলেও বলা যায় । বেহেতু, রোগীস অবস্থা ভেদে এক দ্রব্য বিকল্প শুণ-বিশিষ্ট

হইতে আর প্রায় দেখা যায় না । কোষ্ঠবদ্ধ থাকিলে সারক এবং গ্রহণীরোগে ধারক হওয়া বেলের অতি আশ্চর্য্য গুণ তাহাতে আর সন্দেহ নাই ।

সুপক বেল অপেক্ষা কাঁচা বেল ধারক গুণ-বিশিষ্ট । এ কারণ কোষ্ঠবদ্ধ নিবারণের জন্য পাকা বেলের শর্কর খাওয়া ব্যবস্থা; এবং গ্রহণীরোগীর পক্ষে কাঁচা বেল পোড়াইয়া খাওয়া যুক্তি ।

সুপক দাড়িম্ব এবং আনারস অতি উপাদেয় সামগ্রী । পেয়ারা অত্যন্ত পীড়াদায়ক । ইহার বীজ অতিশয় কঠিন এবং ক্ষুদ্র । এই নিমিত্ত উদরস্থ হইলে ভারি অপকার করে । পেয়ারা খাইলে প্রায়ই পেটের পীড়া হইয়া থাকে । ওলাউঠার সময় পেয়ারা খাইয়া ঐ ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা গিয়াছে । পেয়ারা খাইবার নিত্য ইচ্ছা হইলে যত্নপূর্ব্বক উহার বীজগুলি পরিত্যাগ করিতে কখনও বিস্মৃত হইবে না ।

কামরাঙা, আমড়া, কুল, বৈচে প্রভৃতি ফল মধ্যো মধ্যো খাইলে হানি নাই । তাল, অত্যন্ত তার-গুণ-বিশিষ্ট । তাহাতে আবার সুখাদ্যও নহে । সুতরাং তাহার প্রতি লালসা হইবার কম সম্ভাবনা । সুপক তরমুজ অল্প পরিমাণে স্নিগ্ধকারক বটে, কিন্তু ক্ষার-গুণ বিশিষ্ট ।

অল্প দ্রব্যের মধ্যে কাগজী এবং পাতী লেবু সর্বোৎকৃষ্ট । সুপক বাতাৰি লেবু বেশ সুখাদ্য এবং স্নিগ্ধকারক । সুপক তিস্তিডি ফল মন্দ অল্প নহে । অগ্নিমান্য এবং পুরাতন আমরক্ত রোগে কাগজী কিম্বা পাতী লেবু খাওয়া ব্যবস্থা ।

ইক্ষু অতি তৃপ্তিকারী সামগ্রী, এবং উপকারীও বটে । পথ শ্রান্তির পর কিম্বা রৌদ্রের সময় ইহা অতি স্নিগ্ধকারক দ্রব্য । ইক্ষু চাড়াইয়া শীতল জলে কিয়ৎক্ষণ ভিজাইয়া রাখিয়া খাইলে বেশী উপাদেয় বোধ হয় । তাহার কারণ এই যে, শীতল জল ইক্ষুব মধ্যে প্রবিষ্ট হইয়া ইহার ভীষ মধুর গুণ হরণ করত ইহাকে সুমধুর করে ।

প্রতিদিন এক দ্রব্য অথবা একবারে নানাবিধ সামগ্রী আহার করা পরামর্শ নয়—দুই-ই দোষ । উভয়েতেই অগ্নিমান্য হয় ।

প্রাচীন হিন্দুদিগের এটা বেশ জানা ছিল ।' ভিথি বিশেষে খাদ্য বিশেষের ইত্যর বিশেষ করিবার ব্যবস্থাই তাহার প্রমাণ ।

আহারের দ্রব্য উত্তমরূপে চর্ষণ না করিয়া গলাধঃকরণ করা উচিত নয় । করিলে সহজে পরিপাক হয় না,—পেটের অস্থখ হয় । এই জন্য তাড়াতাড়ি খাওয়া ভারি নিষিদ্ধ ।

উপরি উক্ত নিয়মভঙ্গ দোষে ছাত্রেরা যেমন দোষী, এমন আর কোন অবস্থার লোকেই নহে । বিদ্যালয়ে প্রবেষ্ট চইয়া অবধি পাঠসমাপ্তি পর্য্যন্ত এই অনিয়ম করিয়া তাহার পাকতলীকে এতদূর দূষিত করিয়া ফেলেন যে, বিদ্যালয় পরিভাগ করিয়া যত দিন জীবিত থাকেন, পরিপাক কার্য কথঞ্চিৎ সম্পন্ন হয় । পরিপাক-শক্তির অভাবে গুরুতর রোগ জন্মিতে পারে । দশটার সময় বিদ্যালয়ে যাঠিতে চইবে বলিয়া তপ্ত ভাত, তপ্ত দাইল, তপ্ত তরকারী পাতে ঢালিয়া তাড়াতাড়ি আহার করিয়া পাঠ করিতে বান । বালকের পরিপাক শক্তি তেজস্বিনী বলিয়া একরূপ অনিয়মেও কিছু দিন উহা অব্যাহত থাকে । কিন্তু কিছু দিন এই অনিয়ম করিতে করিতেই পরিপাক শক্তির হ্রাস হইয়া আসে, এবং পরিশেষে বিলক্ষণ অজীর্ণ রোগ জন্মিয়া যায় ।

ভাল চর্ষণ না করিয়া তাড়াতাড়ি আহার করা যেমন দোষ, আহারের পর কিয়ৎকণ বিশ্রাম না করাও তেমনি দোষ । ইহাতে পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মে । এ নিয়মভঙ্গ দোষেও ছাত্রেরাই দোষী । আহারের পর তাহার এক মুহূর্ত্তও বিশ্রাম করেন না । বিশ্রাম করিতে পান না বলিয়া নয় ; বিশ্রাম করা আবশ্যিক কি না, জানেন না বলিয়াই করেন না ।

আগ্নয়ের দ্রব্য পরিষ্কার, টাটকা এবং লঘুপাক হওয়া আবশ্যক । যদি উপবাস, করিতে হয় সেও প্রেয়ঃ, তথাপি পচা দ্রব্য ভক্ষণ করা কদাপি উচিত নহে ।

অতিশয় উষ্ণ দ্রব্য আহার করা পরামর্শ নয় । তাহাতে পরিপাক শক্তি নিস্তেজ হয় । কার্যের অহুরোধে তাড়াতাড়ি গরম-ভাত কি অন্য কোন গরম দ্রব্য খাইয়া আবশ্যিক কার্য সম্পন্ন করিতে যাওয়া ভারি নিষিদ্ধ । তাহাতে বিলক্ষণ পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা ।

আহারের উপরোধ অহরোধ মাই। লোকের অথবা খাদ্য সামগ্রীর অহরোধে পাকস্থলীকে দূষিত করা কখনও উচিত নয়। আমাদের দেশে নিমন্ত্রণ খাওয়ার পদ্ধতিটা ভারি অনিষ্টকারী। গৃহে যিনি প্রতিনিয়ত সামান্য আহার করিয়া থাকেন, কোন নিমন্ত্রণ উপলক্ষে তিনি মানাযিধ শুকপাক সামগ্রী আকর্ষণ ভোজন করিয়া পীড়িত হন। খাদ্য দ্রব্যের অহরোধে এতাদৃশ অনিয়ম করিয়া শরীর অস্থির করা অতীব গর্হিত কর্ম। আহারের পূর্বে খাদ্য দ্রব্যের গুণ ও পরিমাণ বিবেচনা করিয়া তাহা উদরস্থ করা উচিত। নিমন্ত্রণ রক্ষা করিতে হইলে অসময়ে আহার হইবার সম্ভাবনা। কিন্তু পরিমিত আহার করা ত নিজের আয়ত্ত। যেখানেই বাই, যে অবস্থায়ই থাকি, আর যে দ্রব্যই আহার করি, পরিমিত আহার করিব—মনে মনে একরূপ সংকল্প সকলেরই করিয়া রাখা উচিত।

আমাদের দেশে মিষ্ট দ্রব্যের যেমন আদর, এমন আর কোনও দেশে নয়। বাস্তবিক মিষ্ট দ্রব্য আদরেরই সামগ্রী বটে। যেহেতু মিষ্ট দ্রব্যের প্রধান উপাদান শর্করা একটি পুষ্টিকর খাদ্য। সন্দেশ আমাদের একটি অতি সুখাদ্য এবং পুষ্টিকর সামগ্রী। সন্দেশের উপাদান ছানা ছুঁতের একটি সারাংশ। এই নিমিত্ত মিষ্ট সামগ্রীর মধ্যে সন্দেশই সর্বোৎকৃষ্ট। মিঠাই, জিলাপি, রসগোল্লা প্রভৃতি মিষ্টান্নও উত্তম খাদ্য। জলখাবার সমস্ত অল্পপরিমাণে খাওয়া বাইতে পারে। তবে লোভের বশবর্তী হইয়া উদর পূরিয়া মিষ্টান্ন আহার করিলে পাকস্থলী দূষিত এবং অগ্নিমান্দ্য হইবার সম্ভাবনা।

অনেকে বাজি রাখিয়া অপরিমিত অথবা অহুচিত আহারে প্রবৃত্ত হইয়া থাকেন। দেখা গিয়াছে, কেহ কেহ বাজি জিতিয়া স্বাস্থ্য কিম্বা প্রাণ হারাইয়াছেন। অন্তএব বাজি রাখিয়া অপরিমিত ভোজন দ্বারা স্বাস্থ্য বিসর্জন দেওয়া কত বড় মূর্থতার কার্য তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না।

পাকস্থলীর সঙ্গে দস্তের ভারি নিকট সংঘর্ষ। সুচারুরূপে পাকস্থলী-কার্য সম্পন্ন না হইলে দস্তের পীড়া জন্মে। সুখে বিজাতীয় হৃৎকর হয়; এবং দস্তগুলি অল্প দিন মধ্যেই অকর্মণ্য হইয়া যায়। তবেই দেখ আহারের দোষে কত অনিষ্ট ঘটবার সম্ভাবনা।

## দ্বিতীয় অধ্যায়ের প্রশ্ন ।

- ১। আহার করার নিয়ম কি ?
- ২। অগ্নিসাল্য কিসে হয় ?
- ৩। ক্ষুধার সময় কি রকম জ্বা আহার করা পরামর্শ ?
- ৪। ঘন ঘন আহার করার দোষ কি ?
- ৫। একবার আহারের পর কতক্ষণ বাদে পুনরার আহার করা উচিত ?
- ৬। বালকদিগের আহার এবং জলখাবারের একটি সাধারণ নিয়ম বল ?
- ৭। কোন দাইল সর্বোৎকৃষ্ট ?
- ৮। খেসারির দাইলে কি অপকার হয় ?
- ৯। ভাজা পোড়ার গুণাগুণ বল ?
- ১০। গোধূম কিরূপ খাদ্য ?
- ১১। শাক সজ্জি অখাদ্য বলিয়া পরিত্যাগ করা পরামর্শ নয় কেন ?
- ১২। উহা খাইবার ব্যবস্থা কি ?
- ১৩। মৎস্ত আমাদের দেশের কেমন খাদ্য ?
- ১৪। অধিক পচা মৎস্ত খাওয়ার দোষ কি ?
- ১৫। ক্ষুদ্র ও বৃহৎ মৎস্তের গুণাগুণ বল ?
- ১৬। চিংড়িমাছ কিরূপ খাদ্য ?
- ১৭। মাংসাহারের উপকারিতা বল ?
- ১৮। পীড়িত, অতি শিশু বা প্রাচীন জন্তর মাংস আহার করা যুক্তিসিদ্ধ নয় কেন ?
- ১৯। ডিম্ব কিরূপ খাদ্য, ডিম্ব খাওয়ার নিয়ম কি ?
- ২০। শুষ্ক দুগ্ধ পান করিয়া কি বাঁচিতে পার ?
- ২১। দুগ্ধ পান করার নিয়ম কি ?
- ২২। কোন্ ফল সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ?
- ২৩। কলা খাইবার ব্যবস্থা কি ?
- ২৪। কালজাম্বের গুণ কি ?
- ২৫। পিপ্পের গুণ কি ?
- ২৬। বেলের গুণ বর্ণনা কর ?
- ২৭। পেয়ারা খাইবার ব্যবস্থা কি ?
- ২৮। প্রতিদিন এক জ্বা অথবা এক কালে নানাবিধ সামগ্রী খাওয়া নিষিদ্ধ কেন ? প্রাচীন হিন্দুরা কি ইহা জামিতেন ? তাহার প্রমাণ কি ?
- ২৯। আহারের জ্বা উত্তমরূপে চর্ষণ না করার দোষ কি ?
- ৩০। আহারের পর কিরূপে বিশ্রাম করা আবশ্যিক কেন ?
- ৩১। আহারের জ্বা কিরূপ হওয়া আবশ্যিক ?
- ৩২। অতিশয় উষ্ণ জ্বা আহার করা নিষিদ্ধ কেন ?
- ৩৩। আমাদের দেশে নিমজ্জণ খাওয়া অনিষ্টকারী কেন ?
- ৩৪। সন্দেশ কিরূপ খাদ্য ?
- ৩৫। বেলী মিষ্ট জ্বা খাওয়া কি ভাল ? তাহার দোষ কি ?
- ৩৬। বাজি রাখিয়া আহার করা পরামর্শ নয় কেন ?
- ৩৭। আহারের দোষে দন্তের কি অনিষ্ট ঘটতে পারে ?

## তৃতীয় অধ্যায় ।

### পান ।

বাহ্য-রক্ষার জন্য পরিমিত আহার যেমন আবশ্যিক, পরিমিত পানও সেইরূপ প্রয়োজনীয় । সুখা নিবৃত্তি করা যেমন আহারের উদ্দেশ্য, তৃষ্ণা শাস্তি করা সেইরূপ পানের উদ্দেশ্য । এবং তৃষ্ণা নিবারণ করাই যদি পানের উদ্দেশ্য হয়, তবে সেই উদ্দেশ্য সাধনে পরিবার শীতল জলই সর্বোৎকৃষ্ট পানীয় । পিপাসা অর্থাৎ পান করিবার ইচ্ছা না হইলে পান করা পরামর্শ নহয় । অতিশয় পান করিলে পাকস্থলী দূষিত হইয়া পরিপাক-শক্তি নষ্ট হইয়া যায় ।

জল—আহারের পব অল্প পরিমাণে জল পান করা উচিত । অধিক মাত্রায় পান করিলে পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মে । কেহ কেহ আহার করিতে বসিয়া পুনঃপুন জল পান করিয়া থাকেন । এ অভ্যাসটা ভাল নয় । ইহাতে পরিপাক-কার্য্য সুন্দররূপে নির্বাহিত হইতে পারে না । আহারের সময়, কিংবা তাহার অব্যবহিত পরে, অথবা পরিপাক কালে অতিশয় শীতল জল পান করিলে পরিপাকের বিলম্ব ব্যাঘাত ঘটে ।

শারীরিক পরিশ্রমের পর প্রাপ্তি বোধ হইলে কিয়ৎকণ বিশ্রাম না করিয়া জলপান করা পরামর্শ নহয় । পরিশ্রমের পর শরীর অত্যন্ত ক্লিষ্ট হইয়া পিপাসা হইলে, অপরিমিত শীতল জল পান করিয়া সেই পিপাসা তৎক্ষণাৎ শাস্তি করা ভাবি নিবিদ্ধ । তাহাতে সর্দিগর্দ্বি হইয়া সহসা প্রাণবিরোগ হইবার সম্ভাবনা । এ কারণে পথশাস্তি প্রভৃতির পর তৃষ্ণার প্রাণ ওষ্ঠাগতপ্রায় বোধ হইলেও বিশ্রাম না করিয়া কখনও জলপান করিবে না ।

পানীয় জল পরিকৃত ও শীতল হওয়া আবশ্যিক । শীতল জল পান না করিলে তৃষ্ণা বোধ হয় না, এবং উত্তমরূপ পিপাসা শাস্তিও হয় না । অপরিষ্কৃত জল পান করিলে পরিপাক-শক্তির হ্রাস হয় । জলের অবস্থা না দেখিয়া কখনও উহা পান করা উচিত নয় । অতি সামান্য কারণে জল অপরিষ্কৃত হয় । অপরিষ্কার পান্যে রাখিলে

কিছু চারি পাঁচ দিন ঘরে থাকিলে জলে এক প্রকার কীট জন্মে । সেই কীট উদরস্থ হইলে কৃমি প্রভৃতি জন্মিতে পারে । পানীয় জলের ব্যবহার উপর শরীরের স্বাস্থ্য অনেক নির্ভর করে ।

ইচ্ছা করিলে শীতল ও পরিষ্কৃত জল পান করা সকলেরই ঘটয়া উঠিতে পারে । নিকটে নদী কিম্বা ভাল পুকুরিণী থাকিলে তাহারই জল পান করিবে । 'যে নদীতে স্রোত আছে তাহার জল পান করায় ত কোন আপত্তিই নাই । যে পুকুরিণীতে বহুসংখ্যক লোকে স্নান এবং বস্ত্রাদি ধোত' করে, তাহার জল পান করা পরামর্শ নয় ; সে জল পান করিলে নানাবিধ পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা । মল, মূত্র প্রভৃতি শরীরের ক্রেন্দ, অথবা গলিত ঔষুতিদিক বা জাস্তব পদার্থ কর্তৃক কলুষিত, অথবা ভৎসংস্কৃত জল কখনও পান করিবে না । যদি নিতাস্তই পান করিতে হয়, তবে উহা নীচের লিখিত প্রণালী অমুসায়ে পরিষ্কৃত করিয়া লইয়া পানার্থ ব্যবহার করিবে ।"

চারিটা মুক্তিকার কলসী উপরি উপরি করিয়া সাজাও । উপরকার তিনটা কলসীর ডলায় কাছাকাছি তিনটা করিয়া ছিদ্র কর । ছিদ্রগুলি বেশ বড় না হয় । দ্বিতীয় কলসীতে কতকগুলি কয়লা, এবং তৃতীয়টিতে কতকগুলি বালি রাখ । তৎপরে প্রথম কলসীটী জলে পরিপূর্ণ কব । এই জল নীচের ছিদ্র দিয়া দ্বিতীয় কলসীতে পড়িয়া কয়লার গুণে বিলক্ষণ পরিষ্কৃত হইয়া তৃতীয় কলসীতে এবং পরিশেষে তৃতীয় কলসীর বালির মধ্য দিয়া গিয়া চতুর্থ কলসীতে পড়িবে । সমুদায় জল এই রূপে পরিষ্কৃত হইয়া নীচের কলসীতে পড়িলে তখন পান করিবার জন্য উহা পাত্ৰান্তরে রাখিতে পার\* ।

বর্ষাকালে পরিষ্কৃত জল পান করিবার যেমন সুবিধা, এমন আর অন্য সময়ে ঘটিবার সম্ভাবনা নাই । বৃষ্টির জল ধরিয়া একটা পরিষ্কার পাত্রে রাখিয়া পানের জন্য সেই জল ব্যবহার করা স্বাস্থ্যপেক্ষ উত্তম । যখন বৃষ্টি হয়, স্রবণ করিয়া জল ধরিয়া রাখিলেই হইল । ছেঁচের জল কিম্বা নালির জল ধরা হইবে না । ইহা অপরিষ্কৃত

\* এইরূপে পরিষ্কৃত করিবার পূর্বে জল সিদ্ধ করিয়া (ফুটাইয়া) লইলে আরও ভাল হয় । জল একবারে নির্দোষ হয় ।

এবং অতি ঘরার নষ্ট হইয়া যায়। বুষ্টির জল ধরিবার জন্য নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বন করিবে।

মেঘের আকার প্রকার দেখিয়া তারি জল হওয়ার সম্ভাবনা বিবেচনা হইলে, বাড়ীর উঠানে অথবা অন্য কোন অনাবৃত স্থানে একটা জায়গা নির্দিষ্ট করিয়া তাহার চারি কোণে চারিটা খুঁটি পোতা। নিতান্ত জীর্ণ ও পাতলা না হইব, এমন এক খানি পরিষ্কার বস্ত্রের চারি কোণ ঐ চারি খুঁটিতে শক্ত করিয়া বাধা—কাপড় খানি বেশী টানি টান করিয়া বাধা না হয়। তৎপরে এক খানি ঠেটক অথবা তাদৃশ অন্য কোন ভারি দ্রব্য ঐ বিস্তৃত বস্ত্রের মধ্যস্থলে রাখ। অবশেষে, বস্ত্রের যে স্থানটা তারি দ্রব্যের ভারে ঝুলিয়া পড়িয়াছে, ঠিক তাহার নীচে একটা পরিষ্কার মৃত্তিকার কলসী রাখিয়া দেও। ক্রমে ক্রমে বুষ্টি হইলেই কলসী পরিপূর্ণ হইবে। ইচ্ছা করিলে এই রূপ তিন চারিটা কলসী, বুষ্টির জলে পরিপূর্ণ করা বাইতে পারে। বুষ্টির জল (বুষ্টির জল কেন, পানীর জল মাত্রই) বেশ করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। এই উপায় অবলম্বন করিয়া মধ্যে মধ্যে বুষ্টির জল ধরিলে বর্ষাকালে পরিষ্কৃত জল পান করিবার আর কোনও বাধা থাকে না। পানীর জল মাত্রই কাপড় দিয়া ছাঁকিয়া খাইবে। পরিষ্কৃত কাচের গ্লাসে জল রাখিয়া প্রশস্ত আলোকে গ্লাসের বহির্ভাগ হইতে উহা পরীক্ষা করিয়া দেখিবে, উঠাতে কোন প্রকার ময়লা বা কীট আছে কি না জল পান করিবার পূর্বে অবশ্য প্রকার সতর্কতা নিতান্ত আবশ্যক। আহারীয় সামগ্রীর এবং পানীর জলের দোষে না জন্মিতে পারে এমন রোগই নাই।

বর্ষাকালে নদীর জল কলুষিত হয়। কলুষিত জল পান করিলে অসুস্থ হইয়া যায়। এই নিমিত্ত তাদৃশ কলুষিত জল পরিষ্কৃত না করিয়া, কখনও পান করিবে না। ফট্‌করি চূর্ণ দিলে কলুষিত জল অগৌণে পরিষ্কৃত হইয়া যায়। নিম্মলি ঘষিয়া দিলেও পরিষ্কৃত হয়। নিম্মলি এক প্রকার বৃক্ষের ফল। ইহা বাজারে কিনিতে পাওয়া যায়। এক পরসার নিম্মলি হইলেই যথেষ্ট। লিলে জল দিয়া ঘষিলে, উহা হইতে চন্দনের মত যাহা বাহির হয়, তাহাই জলে দিতে হয়।



চা (টি) এবং কাওয়া (কাফী)—আজ কাল আমাদের সুশিক্ষিত এবং তত্ত্ব সমাজে এই দুই দ্রব্যের বিশিষ্ট আদর দেখা যায়। ইউরোপীয়দিগের চা এবং কাওয়া ভিন্ন চলে না। চা এবং কাওয়ার শ্রেণ বিশেষরূপে জ্ঞাত হইয়াছেন বলিয়াই তাঁহারা এই দুই দ্রব্যের এক আদর করিয়া থাকেন। পৃথিবীর প্রায় তিন চতুর্থাংশ লোক চা এবং কাওয়া ব্যবহার করে। বাস্তবিক চা এবং কাওয়া নিম্নমিতরূপে ব্যবহার করিলে দেহের মহোপকার সংসাধিত হয়। শারীরিক কিম্বা মানসিক পরিশ্রম জনিত দেহের অপচয়, চা কিম্বা কাওয়া ব্যবহারে সম্যক্রূপে নিবারিত হয়। এই নিমিত্ত শারীরিক বা মানসিক শ্রমের পর চা কিম্বা কাওয়া ব্যবহার করিলে শ্রম জনা ক্লান্তি সম্পূর্ণরূপে অপনীত হইয়া যায়। অতএব বাহাদিগের অধিক শারীরিক বা মানসিক শ্রম করিতে হয়, চা কিম্বা কাওয়া তাঁহাদিগের স্বাস্থ্যরক্ষার একটা মর্চোষধ। ছাত্র এবং আফিসের কৰ্মচারিদিগের চা এবং কাওয়ার এই অসাধারণ গুণ বিস্মৃত হওয়া উচিত নয়। ছাত্রদিগের মধ্যে যাহারা রাত্রি জাগরণ করিয়া পাঠ অভ্যাস করেন, চা এবং কাওয়া তাঁহাদিগের অমূল্য বস্তু। চা কিম্বা কাওয়া খাইয়া রাত্রে পাঠ করিতে বসিলে নিদ্রাকর্ষণ ঘটে না; চা অপেক্ষা কাওয়ারই এ সম্বন্ধে খ্যাতি অধিক। কিন্তু চা বা কাওয়া খাইয়া রাত্রিজাগরণ করিলে নিদ্রাকর্ষণ ঘটে না বলিয়া, প্রতিনিয়ত এরূপ অভ্যাস করা উচিত নয়। তাহাতে পরিণামে স্বাস্থ্যের বিশেষ জনিষ্ট নিশ্চয়ই ঘটে। এতদ্বিন্ন চা কিম্বা কাওয়ার অব্যবহার করিলে স্বাস্থ্যের উন্নতি না হইয়া বরং অবনতিই হয়। অধিক চা বা কাওয়া ব্যবহার করিলে পরিপাক শক্তি ক্রমশঃ নিস্তেজ হয়। এই নিমিত্ত বাহাদিগের অজীর্ণ রোগ আছে, অধিক চা কিম্বা কাওয়া ব্যবহার করা তাঁহাদিগের পক্ষে ভারি কুপথ্য। চা এবং কাওয়া দুই-ই একবারে ব্যবহার করা উচিত নয়। আমাদের সুশিক্ষিত সমাজে কাওয়া অপেক্ষা চারি প্রচলন অধিক। অবস্থা-বিশেষে বাহার যেটীতে সুবিধা, তিনি তাহাই ব্যবহার করিবেন। চা এবং কাওয়া কিরূপে প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিতে হয়, এই দুই দ্রব্যের বাহার আদর করিয়া

থাকেন, তাঁহাদিগের তাহা অবিদিত নাই। চায়ের পাতা ব্যবহার করে। কাওয়ার বীজ ভাজিয়া ব্যবহার করে। ছই জ্বায়ে উক ভলে ভিজাটয়া কাথ প্রস্তুত করিতে হয়। গরম চা শর্দির বড় ঔষধ। শর্দি হইলে গায়ে কাপড় দিয়া এক বাটি গরম চা পান করিলে বেশ দ্রুত হয় এবং শর্দিরও বিলক্ষণ লাঘব হয়। তিন চারি দিন উপযুক্ত পরিপাক করিলে শর্দির উপশম হয়।

সূরা—ঈদানীং অল্পদেশের সুশিক্ষিত সমাজে কোন কোন স্থলে আদৃত হইয়াছে বলিয়াই এ স্থলে সূরার উল্লেখ করা গেল। এদেশীয় লোকের পক্ষে সূরাপান আর বিধপান উভয়ই ভুল। সূরাপান করিলে শরীর স্বচ্ছ থাকে, অনেকের এরূপ সংস্কার আছে। কিন্তু এবিধ সংস্কার নিতান্ত অমূলক। সূরাপান করিয়া আমাদের দেশের অনেক মহাশয় ব্যক্তি অকালে কালগ্রাসে পতিত হইয়াছেন। পরিমিত সূরাপান দ্বারা শরীর বলিষ্ঠ ও সুস্থ করিব বলিয়া অনেকে সূরাপান আরম্ভ করিয়া থাকেন। কিন্তু অল্প দিন মধ্যেই তাঁহাদিগকে পরিমিত পানের প্রতিজ্ঞা ভঙ্গ করিতে হয়। পরিশেষে অপরিমিত মদ্যপানী হইয়া উঠেন। তন্নিবন্ধন শারীরিক ও মানসিক উভয়বিধ পরিশ্রমেই নিতান্ত অক্ষম হইয়া পড়েন; এবং অবশেষে শরীর বধ্যস্থিত যন্ত্রসকল সমধিক পীড়িত হওয়ার অকালে মানবলীলা সম্বরণ করেন।

সূরার বিশেষ দোষ এই যে, পান করিতে আরম্ভ করিলে অপরিমিত পানী না হইয়া থাকা যায় না। এই কারণেই প্রাচীন শত্রু-তেরা, সূরাঙ্গর্শ করিলেও পাপ জন্মে, বলিয়া গিয়াছেন। তাঁহারা অতি ছদ্মশী ছিলেন। তাঁহাদের উপদেশ শিরোধার্য করা উচিত।

ইংরাজদিগের আহার পানের অসুকরণ করিতে ইচ্ছুক হইয়া অনেকে সূরাপানের পোষকতা করিয়া থাকেন। শীত প্রধানদেশ-বাসীর আহার ও পানীয় গ্রীষ্মপ্রধান দেশের লোকের কি সহ্য হয়? কখনই নয়। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে সূরাপানের অতি ভয়ানক ফল। ইহাতে পরিপাক কার্যের প্রধান যন্ত্র লিবার অর্থাৎ যকৃত সর্বপ্রায়ে বিকল হয়। পরিশেষে বহুশূল, যকৃৎরোগ কোড়া এবং উহার অন্য রোগ নিবন্ধন উদয়ী হইয়া প্রাণবিয়োগ হইতে পারে।

অতএব ডিকিংসকের ব্যবস্থা ব্যতিরেকে সুরক্ষাপূর্ণও করিব না, —মনে মনে একপ সংকল্প সকলেরই করিয়া রাখা উচিত ।

ধূম—পৃথিবীর প্রায় সকল স্থানেই তামাক ব্যবহার হইয়া থাকে । অতিরিক্ত ধূম-পান করিলে পরিপাক-শক্তির হ্রাস হয় । সুতরাং পরিপাক কার্য্য বাহ্যিক সূচ্যরূপে সম্পন্ন না হয়, ধূম-পান তাহার পক্ষে ভারি কুপথ্য ।

পরিপাক-শক্তি স্বভাবতঃ বাহ্যিক নিম্নেজ, এবং শরীর ভগ্ন ও অপটু, তামাক খাওয়া তাহার পক্ষে ভারি কুপথ্য । অতিরিক্ত ধূমপান কাহারও পক্ষেই ব্যবস্থা নহে । মিউইয়র্কনিবাসী ডাক্তর পার্কর বলেন, তামাকুট বে একটি প্রকৃত বিষ তাহা মিস্কিবাদে স্থির হইয়াছে । চুরট ও নস্য প্রস্তুতকারকেরা আহত কিম্বা অসুস্থরোগে আক্রান্ত হইলে কখনও ঐটি অতি আরোগ্য-লাভ করিতে পারে না; অধিকন্তু তাহাদিগের আরোগ্য-লাভ অসুস্থরূপেই হইয়া থাকে । কোন রোগের বিশেষ প্রাচুর্য্য হইলে তাহারা সর্ব্বাণ্ডে উক্ত রোগের করালগ্রাসে পতিত হয় । এতদ্ভিন্ন তাহাদিগের পক্ষাঘাত এবং সাংঘাতিক শিরোরোগ ঘটিবার সম্ভাবনা নিশ্চয় বর্ত্তমান থাকে । বাহ্যিক অধিক তামাক চর্ষণ অথবা ধূমপান করে, তাহাদিগের সম্বন্ধেও এই রূপ বলা যাইতে পারে ।

অন্বদেশের ধূমপারিগণ তামাকের এই অনিষ্টকারিতা অস্বীকার্য্য স্বরণ রাখিয়া অতঃপর কর্ত্তব্য করেন এই প্রার্থনা । যে কোন আকারেই হউক অধিক তামাক ব্যবহার করিলে পরিণামে দেহের বিশেষ অনিষ্ট নিশ্চয়ই ঘটে । পাকরুদ্ধ, উন্মাদ, মনোবিকার, কালরোগ, দীর্ঘতা—এই গুলি তামাকুটের অসুচর ।

কেহ কেহ তামাক খাওয়া পরিত্যাগ করিয়া নস্য ব্যবহার করিতে আরম্ভ করেন । চাইল ভাল বেসী অপকারী বলিয়া মুক্তি খাওয়া আর একরূপ ব্যবস্থা করা প্রায় উড়রই তুল্য । অতিরিক্ত নস্য ব্যবহার করিলে কেবল প্রাকস্থলী দূষিত হয় এমন নয়, জ্ঞানেন্দ্রিয়ও সহজ অবস্থার থাকিলে পারে না ।

গাঁজা, গুলি, চরস, সিদ্ধি প্রভৃতি মাদক দ্রব্য ব্যবহার করায় অপকার ব্যতীত উপকারের লেশ মাত্র নাই । গাঁজা এবং

গুলিখোরের পরিণামটা বড় তরানক। হয়, আশ্রয়-রোগে আক্রান্ত হইয়া প্রাণত্যাগ করিবে, নয়, উন্মত্ত হইয়া হুল্লত বানব-জন্মকে স্থগিত করিবে। এই দুইয়ের অন্যতর হইতেই চাহে।  
এতস্তির গাঁজাখোর যে ভদ্রসমাজে অত্যন্ত হের তাহা বলা অধিক।

অনেকে বলিয়া থাকেন চরস খাওয়ার কোন হানি নাই। এটা নেসাখোরের কথা। বাস্তবিক তাহা নহে। চরস অপেক্ষা গাঁজার পরিণাম ফল কিছু গুরুতর, এই মাত্র প্রভেদ।

কেহ কেহ ইচ্ছা করিয়া সিদ্ধি খাওয়া অভ্যাস করিয়া থাকেন। পরিণাক-শক্তি তেজস্বিনী করা তাঁহাদের উদ্দেশ্য। বাস্তবিক সিদ্ধির যে এতাদৃশ গুণ আছে, এমন বোধ হয় না। থাকিলেও স্বেচ্ছাক্রমে একটা নেসার বশবর্তী হওয়া নিতান্ত যুক্তিবিরুদ্ধ। অগ্নিবুদ্ধি করিবার উদ্দেশে কিম্বা অন্য কোন কারণ বশতঃ দুই এক দিন অতি অল্প পরিমাণে সিদ্ধি খাইলে যে বিশেষ কোন ক্ষতি আছে এমন বোধ হয় না। তবে সিদ্ধি খাওয়া অভ্যাস করা কখন যুক্তিসিদ্ধ নয়। বিজয়া দশমী কিম্বা শ্যামা-পূজার পর দিবস সায়ংকালে দেখা গিয়াছে, অনেকে অধিক মাত্রায় সিদ্ধি খাইয়া একবারে উন্মত্ত হন। কখন কখন পাঁচ সাত দিন পর্যন্তও এত মত্ততা থাকে। ইচ্ছা করিয়া এরূপ অন্যায় আচরণ করা কত বড় মূর্থতার কার্য্য, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না।

অনেকে ঔষধ বলিয়া আফিং খাইতে আরম্ভ করেন। তৎপরে রোগের প্রতিকার হইলেও উহা পরিত্যাগ করেন না। আফিং খাওয়া অত্যন্ত মন্দ নেসা। খাইবার নিরুপিত বদ্বয় উপস্থিত হইলে উহার প্রভাবে প্রাণ ওষ্ঠাগত হয়। অতএব এতাদৃশ ভয়ানক নেসার বশবর্তী হওয়া কেবল কষ্টদায়ক নয়, পরিণামে বিশেষ বঙ্গগাও ভোগ করিতে হয়।

### তৃতীয় অধ্যায়ের প্রশ্ন।

- ১। জলপান করিবার নিয়ম কি?
- ২। অতিশয় জলপান করার দোষ কি?
- ৩। আহারের পর অধিক মাত্রায় জলপান করা নিষিদ্ধ কেন?

- ৪। আহারের সময় বা তাহার অব্যবহিত পরে অতিশয় শীতল জল পান করার দোষ কি ?
- ৫। শারীরিক পরিশ্রমের অব্যবহিত পরে শীতল জল পান করা নিষিদ্ধ কেন ?
- ৬। পানীয় জল কিরূপ হওয়া আবশ্যিক ?
- ৭। অপরিষ্কৃত জল পান করার দোষ কি ?
- ৮। কি রকম পুষ্করিণীর জল পান করা নিষিদ্ধ ?
- ৯। অপরিষ্কৃত জল কি উপায়ে পানের উপযুক্ত করিয়া ওওয়া হইতে পারে ?
- ১০। বর্ষাকালে পরিষ্কৃত জল পান করিবার উপায় কি ?
- ১১। ঘন ঘন জল পান করার দোষ কি ?
- ১২। দুগ্ধপানের দোষ কি ?
- ১৩। ইংরাজদিগের আহার পানের অমুকরণ করা যুক্তিসিদ্ধ নয় কেন ?
- ১৪। ধূমপানে দোষ কি ?
- ১৫। গাঁজা এবং আকিং খাওয়ার দোষ কি ?
- ১৬। নস্ত ব্যবহার করা নিষিদ্ধ কেন ?

## চতুর্থ অধ্যায় ।

### শয়ন—নিদ্রা ।

স্বাস্থ্যরক্ষার্থ পরিমিত পরিশ্রম যে রূপ আবশ্যিক, যথানিয়মে বিশ্রাম করাও সেই রূপ প্রয়োজনীয়। রাত্রিকালই বিশ্রামের উপযুক্ত সময়। বাবতীর প্রাণী রাত্রিকালে বিশ্রাম করে। কেবল কতকগুলি নিশাচর পক্ষ ও পক্ষী দিবসে বিশ্রাম করিয়া রাত্রে আহারার্থ বিচরণ করিয়া থাকে। শীতকাল ব্যতীত অন্যান্য সময় রাত্রি এক প্রহরের পর, সকলেরই শয়ন করা উচিত। শীতকালে রাত্রি অতি দীর্ঘ হয়, একারণে সময়ে রাত্রি দেড় প্রহর না হইলে শয়ন করা ব্যবস্থা নয়। রাত্রি দশটার সময় শয়ন করার নিয়ম থাকিলেই হইল।

শয়ন-গৃহ বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং বিলক্ষণ শুষ্ক হওয়া আবশ্যিক। গৃহ মধ্যে বিস্তৃত বায়ু পরিচালনা হইতে পারে একরূপ উপায় থাকা চাই। ঘরের মধ্যে অন্ততঃ দুইটা রুজু রুজু জানালা থাকা উচিত। গৃহ-মধ্যে বায়ু প্রবেশ করিয়া পুনরায় বহির্গত হইতে না পারিলে বিস্তৃত বায়ু কর্তৃক গৃহ মার্জিত হইতে পারে না। এক

## বায়ুর বিশুদ্ধতাঃ পরিষ্কার উপায় । ২৫

স্থানে বায়ু থাকিলে এবং সেই বায়ু রহির্গমনের পথ না পাইলে, বাহিরের বায়ু আর তথ্যর প্রবেশ করিতে পারে না । এই নিমিত্তে ঘরে কেবল একটা মাত্র জানালা কি দ্বার থাকিলে বায়ু কখনো প্রবেশ করিতে পারে । কিন্তু রহির্গমনের পথ না পাইলে মনুষ্যের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বিলক্ষণ দূষিত হইয়া উঠে ।

উক্তরূপ অপরিষ্কৃত বায়ু প্রতিনিয়ত সেবন করিলে কঠিন পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা । অতএব যে গৃহে বাস অথবা শয়ন করা যায়, তাহার মধ্যে সর্বদা বিশুদ্ধ বায়ুর পরিচালনা হইতে পারে, এরূপ উপায় সর্বোপায়ে স্থির করা উচিত । গৃহ মধ্যে বিশুদ্ধ বায়ুর পরিচালনার আবশ্যকতা সর্বদা হইলে তদনুযায়ী কার্যা করা কিছু কঠিন নয় ।

বিশুদ্ধ বায়ু শরীরে প্রবিষ্ট হইয়া রক্তকে পরিষ্কৃত করে । রক্ত পরিষ্কৃত করিয়া আবার সেই বায়ু শরীরের অপকারী পদার্থ লইয়া নিশ্বাস-পথ দিয়া রহির্গত হয় । সুতরাং বিশুদ্ধ বায়ুর পরিবর্তে বিষতুল্য প্রাথম-বায়ু সেবন করিলে স্বাস্থ্যের যে এক মহানিষ্ট-সাধিত হয়, তাহাতে আর সন্দেহ কি ? ইহাতে আর আর সাংঘাতিক পীড়াও জন্মিবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা ।

অতএব যে স্থানে আমরা বাস করি, তাঁহা বায়ুর বিশুদ্ধতা পরিষ্কার না করিলে আমাদের স্বাস্থ্য কখনই অব্যাহত থাকিতে পারে না । কিন্তু কি উপায়ে বায়ুর বিশুদ্ধতা রক্ষিত হইতে পারে, এবং কি প্রকারেই বা বিশুদ্ধ বায়ু দূষিত হয়, জানা না থাকিলে আমাদের ইচ্ছাশক্তির সম্ভাবনা নাই । এই নিমিত্তে এখানে তৎসম্বন্ধে কয়েকটা অবশ্য জ্ঞাতব্য বিষয় লিখিত হইল ।

বায়ু, জল এবং খাদ্য, আমাদের জীবন রক্ষার্থ তিনই তুল্য প্রয়োজনীয় । আহাৰ না পাইলে আমরা কিছু দিন জীবিত থাকিতে পারি । জল পান না করিয়াও কয়েক দিন বাঁচিয়া থাকা যায় । কিন্তু বায়ু না পাইলে আমরা এক মুহূর্তও জীবন ধারণ করিতে পারি না । এই নিমিত্ত বায়ুকে জগতের প্রাণ বলে । যে বায়ুর অভাবে আমরা এক মুহূর্তও জীবন ধারণ করিতে পারি না, সে বায়ু কোন রূপে দূষিত হইলে যে আমাদের স্বাস্থ্যের বিশেষ

বিরূপাক হই, তাহাতে আর সংশয় নাই। স্বাস্থ্যের অসুস্থতা  
অত্যন্ত অবস্থা আমাদের নিকট যেমন উল্লেখিত হইয়া থাকে,  
বায়ু সঙ্কটও আমরা তদগোলা অধিকতর বুঝি বিবেচনার পরিচয়  
দিই না। যেরূপ ছাত্র জানালা রাখিতে হয়, তাই রাখি। কিন্তু  
হয়র জানালা রাখিবার কি উদ্দেশ্য তাহা বুঝি না। বুকিলেও  
কার্য্যে তাহা পরিচয় দিই না। ছোট এক খানি ঘরে কত টুকুই  
বা বাতাস ধরে? সেই বাতাস টুকু হয় ত তিন চারি জন লোকের  
পক্ষে যথেষ্ট হইতে পারে। কিন্তু সেই ঘর খানিতে আট মন জন  
শরীর করিল। বাহিরের বাতাস ঘরে আসিবার যো নাই—হয়র  
জানালা সব বন্ধ। ঘরের মধ্যে যে ভাল বাতাস টুকু ছিল, এক  
ঘণ্টার মধ্যেই তাহা শেষ হইয়া গেল। তাহার পর, সকলেই  
স্বাস্থ্যের পরিভ্যক্ত বিবতুল্য প্রশ্বাস-বায়ু সেবন করিতে লাগিলেন।  
এরূপ অনিয়মে শরীর কর দিন অস্থির থাকিতে পারে? বিস্তৃত বায়ু  
সেবন করার বা কি ফল, আর দূষিত বায়ু সেবন করারই বা কি  
ফল, আমাদের জানা নাই। জানা নাই বলিয়াই আমরা বায়ুর  
দোষ গুণ বিচার করি না। বিস্তৃত বায়ু সেবন করিলে রক্ত পরিষ্কার  
হয়, ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়, শরীরে বল হয়, এবং দ্রুত ও মন উত্তেজিত  
বৃদ্ধি হয়। দূষিত বায়ু সেবন করিলে নামাশ্বিত্য রোগ জন্মে।  
বালস্তানের বায়ুর অবিপ্লব বা দূষিত অবস্থা দ্বারা সর্বাঙ্গীন স্বাস্থ্য  
এবং দৈহিক বলের যে মহানিষ্ট সাধিত হয়, 'অতীব অস্বাস্থ্য'ের  
আহার এবং পানীয় দ্বারাও তাহা হয় না। এক ব্যক্তির পক্ষে  
স্বল্পপরিমাণ আহার যথেষ্ট হইতে পারে, কিন্তু বহুল-পরিমাণ বিস্তৃত  
বায়ু ব্যতিরেকে তাহার স্বাস্থ্যরক্ষা হয় না। যেহেতু সাধারণতঃ  
কারণে বায়ু অবিপ্লব বা দূষিত হয়, এক্ষণে সংক্ষেপে তাৎসম্যের  
উল্লেখ করিব।

১৫. আমাদের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বায়ু এই প্রকারে দূষিত হয়;  
(ক) প্রথম নিশ্বাসে আমরা বায়ুর ক্রিয়াকারিত্ব অস্বিক্ষেপণ  
গ্রহণ (হরণ), এবং (খ) প্রথম প্রশ্বাসে ক্রিয়াকারিত্ব কার্য্যকর

\*অস্বিক্ষেপণ গ্যাস ইংরাজি কথা। বাতাসের ইহাকে অস্বিক্ষেপণ বা বাতাস  
বলা যায়।

রাসায়নিক পরিভাষা করি । অক্সিজেন্ গ্যাস্ বায়ুর একটী উপাদান । এই উপাদানই আমাদের গৈর প্রাণবায়ু । বায়ুতে এই উপাদানের অভাব হইলে আমরা জীবন ধারণ করিতে পারি না । বায়ুতে এই উপাদানের সত্তা অব্যাহত রাখাই বাস বা শয়ন গৃহে বিস্তৃত বায়ু সকালনের একমাত্র উদ্দেশ্য । কার্বনিক্ রাসায়নিক গ্যাস্ বায়ুর স্বাভাবিক উপাদান মনে । ইহাকে একটী আগন্তুক উপাদান বলা যায় । তবে সকল বায়ুতেই ইহা অতীত অল্প পরিমাণে অবস্থিতি করে । কার্বনিক্ রাসায়নিক্ গ্যাস্ একটী বিষধম্মক পদার্থ । যে বায়ুতে ইহা অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে, সে বায়ু সেবনে আমাদের জীবন নষ্ট হয় । ফলতঃ কার্বনিক্ রাসায়নিক্ বায়ু পরিমাণে অবস্থিতি করে, বায়ুর অস্বাস্থ্যকারিতাও সেট পরিমাণে বর্দ্ধিত হয় । শতভাগ বায়ুতে অর্দ্ধভাগের অধিক কার্বনিক্ রাসায়নিক্ থাকিলে সে বায়ু আমাদের নিশ্চয়ই অপকার করে, ইহা আমাদের অক্লেশে স্বরণ রাখা উচিত । আমরা প্রতি নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বায়ুস্থিত অক্সিজেন্ গ্যাসের পরিমাণের লাভব, এবং তাহাতে কার্বনিক্ রাসায়নিকের আধিক্য সম্পাদন করি । সুতরাং গৃহস্থানি যদি ছোট হয়, তাহার মধ্যে লোকসংখ্যা বেশী হয়, বাতীরের বিস্তৃত বায়ু গৃহে আসিবার বিশিষ্ট উপায় না থাকে, আর গৃহের সেট দূষিত বায়ুর নিষ্কাশিত পথ না থাকে, তবে গৃহবাসীরা কার্বনিক্ রাসায়নিক্ কিংবা সাংঘাতিক বিষ পুনঃপুন নিশ্বাস-পথে গ্রহণ করিয়া অগৌণে সাংঘাতিক রোগ-প্রসূত, মূৰ্ছাপন্ন বা মৃত্যু-কবলিত হয় । এক কক্ষের একবারের নিশ্বাস-প্রশ্বাসেই বায়ু দূষিতাবস্থা ঘটে । ছোট একখানি গৃহে অনেক লোক বহুক্ষণ পর্যন্ত থাকিলে তাহার বায়ুর ক্রীড়নী অবস্থা ঘটে, তাহা সহজেই বুঝা যাইতেছে ।

২। আমাদের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বায়ু বেক্রপ দূষিত হয়,

\*কার্বনিক্ রাসায়নিক্ গ্যাস্ও অক্সিজেন্ কথা । বায়ুলায় ইহাকে অক্সিজেন্ বায়ু বা বায়ু বলা যায় ।

বায়ুর স্বাভাবিক উপাদান দুটী—অক্সিজেন্ আর নাইট্রোজেন্ গ্যাস্ । বায়ু-লায় নাইট্রোজেন্ গ্যাস্কে যবকারজান বায়ু বা বায়ু বলা যায় । এই দুইটী গ্যাস বায়ুতে একত্র মিশ্রিত থাকে । বায়ুর অক্সিজেন্ গ্যাস্ই আমাদের জীবন রক্ষা হয় এবং অগ্নি জ্বলে । অক্সিজেন্ না পাইলে অগ্নি জ্বলিত হয় ।



গৃহমধ্যে অগ্নি জ্বলিলেও উহা সেইরূপ দূষিত হয়। কে কোনও আকবরকেই হউক, অগ্নি জ্বলিলে বায়ুর সেই স্বাভাবিক উপাদান (আমালিগের প্রাপ্যবায়ু) অর্থাৎ অক্সিজেন নিরন্তর কষ্ট হইতে থাকে, এবং অগ্নি জ্বলার কক্ষবদ্ধন সেই বিবৰ্ধক কার্বনিক স্যাসিড্ সমুৎপন্ন হয়।

আমরা গৃহে বাস করিব, শ্বাস-প্রশ্বাসকারী চলিবে এবং অগ্নিও জ্বলাইব। এ অবস্থায় উল্লিখিতরূপে দূষিত বায়ু সেবন পরিহারের উপায় কি? বাত্বিরের বিস্তৃত বায়ু গৃহে অবাধে আসিতে পারে, এবং গৃহের দূষিত বায়ু অবাধে বহির্গত হইয়া বাইতে পারে, এরূপ উপায় বিধান করিতে পারিলেই আমালিগের নিষ্কার; নচেৎ দূষিত বায়ু পুনঃপুন সেবন, এবং তজ্জন্য সাংঘাতিক রোগ পরিহারের উপায়ান্তর নাই। এক্ষণে দেখা যাউক, এমন কি উপায় আছে। উপায় বাহা আছে তাহা অতি সহজ; ইচ্ছা করিলেই অবলম্বন করিতে পার।

গৃহে বিস্তৃত বায়ু সঞ্চালনের উপায়—

প্রশ্বাস-বায়ু বিস্তৃত শীতল বায়ু অপেক্ষা লঘু। এই নিমিত্তে উহা গৃহের উর্দ্ধভাগে উভিত হয়। তথায় নিজস্বতির পথ না পাইয়া সঞ্চিত এবং ঘনীভূত হয়। পরিশেষে অধোগামী হইয়া গৃহের সমগ্র বায়ুকে দূষিত করে। অতএব এই প্রশ্বাস-বায়ুর নিজস্বতির নিমিত্তে ত্বিত্তির উর্দ্ধভাগে (যেমন দুই দুই কড়ির মধ্যস্থলে) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গবাক (ঘুলঘুলি) রাখিয়া দিলে, প্রশ্বাস-বায়ু কর্তৃক গৃহের বায়ু দূষিত হইবার আশঙ্কা অনেকাংশে অপনীত হয়। এতদ্বিত্ত গৃহ ত্বিত্তির অধোভাগে (মেজের নিকট) সেইরূপ করেকটী ক্ষুদ্রগবাক (ঘুলঘুলি) রাখিলে গৃহাভ্যন্তরে অপেক্ষাকৃত শুষ্ক বিস্তৃত শীতল বায়ু, প্রবেশেরও উপায় বিধান করা হয়। সর্পাদির প্রবেশ নিবারণার্থ মেজের সন্নিকট গবাক গুলি লৌহজালাদির দ্বারা পরিষ্কার করিবে। গৃহের ত্বিত্তির উর্দ্ধ এবং অধোভাগে করেকটী ক্ষুদ্রগবাক রাখিবার এই রূপ ব্যবস্থা করিলে প্রশ্বাস-বায়ু নিজস্বতির এবং তৎপরিবর্তে গৃহমধ্যে বিস্তৃত শীতল বায়ুর প্রবেশেরও উপায় বিধান করা হয়। এরূপ ব্যবস্থার ইহার জানালা বন্ধ থাকিলেও গৃহমধ্যে বিস্তৃত বায়ু

সঞ্চালনের বিশেষ ব্যাঘাত ঘটে না । আশ্রমের মেটে ঘরে ভিত্তির শিরোনদেশে চালের নিম্নে ফাঁক থাকে । এই ফাঁক দিয়া প্রবাস বায়ু বেশ নিষ্কাশিত হইতে পারে । অতএব মেটে ঘরে দেওয়ালের কেবল নিম্নদেশেই (মেজের নিকট) ছোট গবাক্ষ রাখিবার প্রয়োজন হয় । কিন্তু প্রবাস-বায়ুর নিষ্কাশিত এবং তৎপরিবর্তে পূর্ণাঙ্গ্যন্তরে বিত্ত্বক শীতল বায়ুর প্রবেশের উপায় বিধান করিলেই গৃহমধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ বিত্ত্বক বায়ু সঞ্চালনের উপায় করা হইল, এরূপ কখনও মনে করা হইবে না । যেহেতু একজন প্রৌঢ়ব্যক্তির শ্বাস-প্রবাসের নিমিত্তে প্রতিমিনিটে অন্ততঃ বিশ (২০) ঘন ফুট বিত্ত্বক বায়ু আবশ্যক । অতএব এষ্ট বায়ুশি গৃহ মধ্যে প্রবেশ করাইবার নিমিত্তে গৃহভিত্তিতে অনেক গুলি রুজু জানালা এবং দুরার আবশ্যক । এক জন প্রৌঢ়ব্যক্তির শ্বাস-প্রবাসে প্রতি মিনিটে ৪০০ চারি শত ঘন ফুট বায়ু বিদূষিত হয় । এতদ্বিধ প্রমেলিত অগ্নি দ্বারাও বহুল পরিমাণে বায়ু দূষিত হয় । এই দূষিত বায়ুর নিষ্কাশিত পথ এবং তৎপরিবর্তে বিত্ত্বক বায়ুর প্রবেশের দ্বার থাকিলে, গৃহে যথোপযুক্তরূপে বিত্ত্বক বায়ু সঞ্চালিত হইতে পারে । সুস্থ প্রৌঢ় (প্রাপ্ত বয়স্ক) ব্যক্তি প্রতি মিনিটে ৪০০ ঘন ইঞ্চ বায়ু, প্রতি ঘণ্টার ২৪০০০ ঘন ইঞ্চ বায়ু, এবং ২৪ ঘণ্টার ৫৭৬০০০ ঘন ইঞ্চ বায়ু নিশ্বাস-পথে গ্রহণ করে । শতভাগ প্রবাস-বায়ুও হইতে ৬ ভাগ অক্সিজেনবিহীন হয়, এবং ৩৫ হইতে ৫ ভাগ কার্বনিক্ সায়নিড প্রাপ্ত হয় । এই সমস্ত পর্যালোচনা করিয়া দেখিলে বাস এবং শয়ন-গৃহে বিত্ত্বক বায়ুর পরিচালনার আবশ্যকতা সূর্য্যক উপলব্ধি হইবে ।

শরীরের সুস্থাবস্থা পরিরক্ষার্থে প্রতি গৃহে বিশেষতঃ শয়ন-গৃহে প্রত্যেক ব্যক্তির নিমিত্ত নূনকল্পে ৫০০ ঘন ফুট স্থান আবশ্যক । বাসস্থান সম্বন্ধে সকল অবস্থার লোকের পক্ষে এক ব্যবস্থা সঙ্গত হইতে পারে না । অতএব এ সম্বন্ধে সর্বোৎকৃষ্ট ব্যবস্থা এই যে, প্রত্যেক ব্যক্তির পক্ষে যত অধিক স্থান ব্যবস্থা করিতে পার, করিবে । তাহার পর সেই স্থান বিত্ত্বক বায়ু দ্বারা অবাধে সর্জিত হইতে পারে এরূপ উপায় বিধান করিবে ।

আমাদিগের বাস বা শয়ন-স্থিতি কর জন লোকই বা থাকে, আর করতী আলোই বা জলে ? সেই গৃহে বিস্তৃত বায়ু-সঞ্চালনের জন্য এক লেবালিখি, এক ব্যবস্থা ! চক্-মিলান বাফী ; উপরে সানিয়ানা আঁটা ; সানিয়ানার পাশেও কোন খানে-এক আধটু কীক নাই,—একবারে কার্গিশের উপরে সানিয়ানা আসিয়াছে, বিশ পঁচিশটি বাড় জলিতেছে ; এক এক বাড় দশ বারটা করিয়া আলো জলিতেছে ; চারি পাঁচ শত লোক ঠেসাঠেসি করিয়া বসিয়া বা দাঁড়াইয়া গান গুনিতেছে, আর লোক ধরে না বলিয়া একটীমাত্র দরজা তাহাও বন্ধ করিয়া দিয়া ঘরওয়ারান দরজার পাশে দাঁড়াইয়া আছে । এখন একবার ভাবিয়া দেখ এই ক্ষুদ্র স্থানে কি ভরানক ব্যাপার ঘটিতেছে ! চারি পাঁচ শত লোক নিশ্বাস-প্রশ্বাসে এতি মিনিটে রাশি রাশি বায়ু বিস্থিত করিতেছে, চাই তিন শত আলোক এতি মিনিটে বায়ুর রাশি রাশি অস্তিত্বে মগ্ন এবং রাশি রাশি কার্বনিক্ অ্যাসিড্ সমুৎপাদন করিতেছে । কোনও স্থান দিয়া বাহিরের বিস্তৃত বায়ু তথায় প্রবেশ করিতে পারিতেছে না । তজ্জ্ব বিব বায়ুর নিষ্কাশিত্ব কোনও পথ নাই । এই দূষিত বিষ-বায়ু সেবন করার অপেক্ষা প্রাণের অধিকতর অনিষ্ট আর কিছুতেই হইতে পারে না । এই বিষ-বায়ু-সেবিদিগের সমুদ্রে দর্পণ ধরিলে ফাফার' ঋ ঋ দুগ্ধবহ্নরের আকস্মিক বিকৃতি দেখিয়া নিশ্চয়ই বিস্মিত হয় । সাংঘাতিক রোগ অগ্নিবার কথা-ছাড়িয়া হেও, একরূপ অসুস্থতানে জীবন নষ্ট হইবারই সম্ভাবনা । কোন বিষয়ে সাবধান হইতে হইলে তদ্বিবরক জ্ঞান থাকা নিতান্ত আবশ্যক । যে স্থানে যে পরিমাণে বিস্তৃত বায়ু দূষিত হইবার সম্ভাবনা, সে স্থানে সেই পরিমাণে বিস্তৃত বায়ু সঞ্চালনের উপায়বিধান করিবে । নচেৎ কখনই স্বাস্থ্যরক্ষা কইবে না । ইহা বেন সকলেরই মনে নিয়ত জাগরক থাকে ।

বায়ু-দূষিতকারী হইলী কারণের উল্লেখ করা হইয়াছে, যথা আমাদিগের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে এবং সর্কপ্রকার জলজ অগ্নি । এত-  
 তিস বায়ু দূষিত করিবার আর একটী প্রধান কারণ আছে । সে  
 ৭ কারণ গলিত (পচা) ঔদ্বিগ্নিক কিংবা জাতক পদার্থ হইতে উৎখিত  
 বহুবিধ বাষ্প । বায়ু-দূষিতকারী এই সকল বাষ্প, এবং নর্দমা

কিছা অথবা জোয়া বা গর্ত বহুতে উন্মিখিত বাস-আবাসানের বায়ু-দূষিত না করিতে পারে, 'তৎপক্ষে সিদ্ধেশ্বর সাবধান হইবে। এই সকল বাস-আবাস বায়ু-দূষিত বায়ু প্রেরণ করিলে বহুবিধ সাংঘাতিক পীড়া হইবার সম্ভাবনা ।

বাস-আবাসের সমীপে নর্দমা কিছা উন্মিখিত মরকতু-ভাঙ্গুরূপ ডোবা বা গর্ত থাকিলে কতখানি বায়ু নিষ্কাশ-পথে গ্রহণ পরিহার করা কঠিন । অতএব ঐখানি নর্দমা থাকে ত আশুত করিয়া দিবে, এবং মরকতু-ভাঙ্গুরূপ ডোবা বা গর্ত থাকে ত বুজাইয়া দিবে । তাহা হইলে বায়ু-প্রেরণ বহুনিষ্টেকর হইলি কারণ অপসারিত করা হইবে ।

বাস বা শয়ন-গৃহ যদি প্রশস্ত না হয়, অথচ তদ্ব্যবসায় অনেকর একত্র বা শয়ন করিবার প্রয়োজন হয়, এবং গৃহমধ্যে লোক-সংখ্যাবৃদ্ধি বিত্ত-বায়ুর পরিচালনার বিশিষ্ট উপায় না থাকে, তবে গৃহমধ্যে কিয়ৎপরিমাণ শুঁড়া চূণ রাখিলে বিত্ত-বায়ু সঞ্চালনের অনেক সুবিধা হয় । নয় কিছা দশ সের শুঁড়া-চূণ ৩০ কিছা ৩২ ঘন ফুট কার্বনিক অ্যাসিড্-গ্যাস্ আশোষণ করে। এই পরিমিত কার্বনিক অ্যাসিড্-আশোষিত হইনামাত্রই অস্বাস্থ্যের আতঙ্ক দূর হয়। সমপরিমাণ বিত্ত-বায়ু গৃহমধ্যে প্রবেশ করাইবার উপায় নাই। গৃহ-মধ্যে বিত্ত-বায়ু সঞ্চালনের ইহা একটা অতি বহুল এবং কার্য-সাধক উপায় । মধ্যে মধ্যে এই চূণের পরিমার্জিত নূতন চূণ লইতে হয় । আমাদের বাস-বা-শয়ন গৃহ সচরাচর অত্যন্ত অপ্রশস্ত ; এক ঘরে অনেকের বাস বা শয়ন করিতে হয় ; গৃহবাসিদিগের নিমিত্ত আবশ্যক পরিমাণ বিত্ত-বায়ু গৃহমধ্যে প্রবেশ করাইবার উপায় নাই। এ অৱস্থায় শুঁড়া-চূণের এই অসাধারণ গুণ অস্বাস্থ্যের সকলেরই মনে যেন অল্পকণ জাগরক থাকে ।

চূণ শুদ্ধি দিয়া গোঁথা ইটের দেওয়াল বহির্বাযুর আক্রমণের সামঞ্জস্য রক্ষা করে, এবং গৃহমধ্যে বিত্ত-বায়ু সঞ্চালনের উহা আর একটা অল্পকণ উপায় । পাকা দেওয়াল বায়ু হইতে অস্বাস্থ্য এবং ক্রিয়াতে ইহা পুনঃপ্রদান করে । অধিকতর পাকা দেওয়াল গৃহের আতঙ্করিক কার্বনিক অ্যাসিডকে বহির্বাযুতে নীত করে । ডাক্তার রক্ষা বলেন কোন একটা বস্তুরানের বায়ুতে লতকা ১৬ অংশ

কার্বনিক প্রাণিকৃ হিমা, তদ্ব্যতীত পতকরাৎ তাগ কার্বনিক স্যাসিড ইত্যেকের অভ্যন্তরদিয়া হইত্ব তাঁর মধ্যে নিষ্কাশিত হইয়াছিল। অতঃপর টেক্তিকভিত্তিক গৃহমধ্যে বিস্তৃত বায়ু সঞ্চালনের প্রধান সঙ্গী।

লৌহ এবং আর্জিভিত্তির অভ্যন্তর দিয়া কার্বনিক স্যাসিডের উল্লিখিতরূপ নিষ্কাশিত হইতে পারে না বলিয়া, লৌহ-নির্মিত কিম্বা মৃত্তক এবং আর্জি (সোঁতা) বাটী অস্বাস্থ্যকর।

বৃক্ষাদি ভূবায়ুর বিস্তৃততা-রক্ষা করিবার একমাত্র উপায়। প্রাণিদেগের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বায়ুর যেকোন দ্বিভাবিতা সংঘটিত হয়; উদ্ভিদগণের শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা তাহা সম্পূর্ণরূপে শোধিত হইয়া যায়। প্রাণিদেগ নিশ্বাস-প্রশ্বাসে অক্সিজেন গ্রহণ, এবং কার্বনিক স্যাসিড পরিত্যাগ করে। উদ্ভিদগণ এতদ্বিপরীত কার্বনিক স্যাসিড গ্রহণ এবং অক্সিজেনবায়ু পরিত্যাগ করে; অর্থাৎ উদ্ভিদগণের শ্বাস-প্রশ্বাস-ক্রিয়া প্রাণিদেগের উক্ত ক্রিয়ার ঠিক বিপরীত। একরূপ বিপরীত সম্বন্ধ না থাকিলে বায়ুর বিস্তৃততা কখনই রক্ষিত হইত না। প্রাণিদেগের জীবিত থাকাই ভয় হইত। তাহার স্ব স্ব শরীর-বিনির্গত বিষতুল্য পদার্থ দ্বারা ইহা মিলিত হইত। অতএব বহির্জীবের বিস্তৃততা রক্ষার নিমিত্তে বসন্তানের অমতিদূরে বৃক্ষাদি অতি আবশ্যিক। বাসস্থানের অমতিদূরে (সিঁতার নিকটে থাকিলে বসন্তানে বায়ুর গমনাগমনের পথ রোধ করে) বৃক্ষশ্রেণী থাকিলে আরও অনেক উপকার হয়। এ কথা পড়ে বলা বাইবে। (সপ্তম অধ্যায় দেখ)।

এতলে ইহা বলা আবশ্যিক যে, গৃহমধ্যে বিস্তৃত বায়ু সঞ্চালনের হইতী উদ্দেশ্য বধা, (১) আমাদিগের বাস-বা-শয়ন-গৃহ হইতে বাব-তীর বিবরণক এবং দূষিত বায়ু বহিস্করণ; (২) আমাদিগের বাস-ক্রিয়া শয়ন-গৃহের উষ্ণতা সমভাবে পরিষ্কার এবং উহার বায়ুর জলীয় বাষ্পের অতিরিক্ত ভাগ অপসারিত এবং অভাব পরি-পূর্ণ করণ। অতএব প্রত্যেক স্থলেই গৃহমধ্যে অবাধে প্রচুর পরিমাণে বিস্তৃত বায়ু প্রবিষ্ট এবং দূষিত বায়ু সকল দ্বারা নিষ্কাশিত হইতে পারে একরূপ উপায় বিধান করিবে। গৃহে আবশ্যকাত্মিক বায়ু হওয়াও ভাল, তথাপি কম না হয়। যেহেতু বায়ু আমাদিগের দৈনিক আহার অপেক্ষা কম নহে।

গৃহে বিশুদ্ধ বায়ুর সংরক্ষণ পরিচালনা "হইতেছে কি না, তাহা জানিবার সহজ উপায় আছে। বাহিরের বাতাসে কিরূপে থাকিয়া গৃহ মধ্যে প্রবেশ করিলে বিশেষ এক প্রকার অপ্রীতিকর গন্ধ পাওয়া যায়। এই গন্ধটী গৃহের দূষিত বায়ুর গন্ধ। ছুরার জানালা সব খুলিয়া দিয়া বাহিরের বাতাস ঘরে আসিতে দিলে সে অপ্রীতিকর গন্ধটুকু আর পাওয়া যায় না। গৃহ মধ্যে প্রবেশ করিয়া একরূপ অপ্রীতিকর গন্ধ পাইলেই স্থির করিবে যে, গৃহের বায়ু দূষিত হইয়াছে। বিশুদ্ধ বায়ু পরিচালনা হওয়া আবশ্যক। গৃহ মধ্যে কার্বনিক অ্যাসিডের আধিক্য হইলে অল্প অধিক আলোকের উজ্জ্বলতা বিলক্ষণ কমিয়া যায়, দীপশিখা লম্বা হয়, এবং আলোকের বর্ণ রাংচে রাংচে হইয়া যায়। প্রদীপ বেশ জ্বলিতেছে তেল শক্তি লব্ধি আছে, কিন্তু ক্রমে পরেই আলোক কমিয়া গেল, আলোর বর্ণ রাংচে হইয়া আসিল, দীপশিখা লম্বা হইয়া উঠিল, এবং প্রদীপটা মিটমিট করিয়া জ্বলিতে লাগিল। এইরূপ দেখিলেই স্থির করিবে যে, গৃহ মধ্যে কার্বনিক অ্যাসিডের বিলক্ষণ আধিক্য হইয়াছে। এ সংকেতটীও মন্দ নয়। গৃহের একরূপ বায়ুতে জীবন রক্ষা হইতে পারে না। ছুরার জানালা সব তখনই খুলিয়া দিবে।

• অট্টালিকা হইতে সামান্য কুটির পর্যন্ত সমুদায় গৃহেই বিশুদ্ধ বায়ু চালনার উপায় করা যাইতে পারে। ইহার আবশ্যিকতা সাধারণে অবগত নহেন বলিয়াই এতদ্বিষয়ের মনোযোগী হন না। নতুবা ইহার অহুষ্ঠান কঠিন বা অসম্ভব-সাধ্য নহে। শরৎ-গৃহে জব্য সামগ্রী বড় কম থাকে ততই ভাল। যে স্থানে যে জব্য থাকে সেই স্থানের উক্ত জব্যের সম্ভারতন বায়ু সেই জব্য কর্তৃক অপসারিত হয়। সুতরাং গৃহে জব্যসামগ্রী বড় অধিক থাকিবে, উহার বায়ুর পরিমাণও তত কম হইবে।

লোকের গৃহ প্রস্তুত করিবার সময় পরস্পর সম্মুখবর্তী জানালা এবং দ্বার রাখিয়া থাকেন। কিন্তু একরূপ ব্যক্তি করিয়া ছুরার জানালা রাখার কি উদ্দেশ্য, কিছু দিন পরে গৃহের তাপ আর অরণ থাকে না। গৃহ প্রবেশের পর গরম আগমনের সুবিধা বুঝিয়া কেবল একটীমাত্র দ্বার উদঘাটিত থাকে। অন্যত্র দ্বার অর্থাৎ

অবস্থার মধ্যে একবারও খোঁচা হয় কি না সন্দেহ। কলীর কলমী প্রভৃতি অন্যান্য জবা, জামালার রাখা হয়। সুতরাং সর্বদা বন্ধ না রাখিলে চলে না। এইরূপ অবস্থার পর ঘরখানি অবশেষে অন্ধকূপপ্রায় হইয়া পড়ে। গৃহমধ্যে বায়ুর পরিচালনা না হওয়ায় বেড়ে সর্বদাই আর্দ্র থাকে। শুষ্ক হইতে পার না।

অনেকেই বাস কিম্বা শয়ন-গৃহ এত ছোট্টে যে ভাড়াতে পরস্পর সম্বন্ধবস্তী জামালার রাখা দস্তুর নহে। সে স্থলে দেওয়ালে কিম্বা বেড়ার গায়ে কুঁকু কুঁকু করে কটী গবাক রাখিলে জামালার কাজ হইতে পারে।

বাস এবং শয়ন-গৃহ বিলক্ষণ শুষ্ক হওয়া আবশ্যিক। আর্দ্র মৃত্তিকার শয়ন করা ভারি নিষিদ্ধ। ইহাতে শর্দি, কাশি, বাত, জ্বর প্রভৃতি কঠিন পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা। অট্টালিকার উপর পালকে উদ্ভূত শয্যার শয়ন অতি অল্প লোকের ঘটিয়া উঠে। মৃত্তিকার ঘরে আর্দ্র মেজের সামান্য শয্যায় শয়নই অধিকাংশ লোকের হইয়া থাকে। গৃহমধ্যে বিস্তৃত বায়ু পরিচালনার উপায় করা যেমন সকল অবস্থার লোকেরই ঘটিয়া উঠিতে পারে, আর্দ্র মেজের শয়নেরও সেইরূপ প্রতিবিধান সকলেই করিতে পারেন। অবস্থা অনুসারে কেহ পালক, কেহ খাট, কেহ তক্তাপোষ কেহ বা মাচোন-পাতিয়া শয্যা করিয়া শয়ন করিতে পারেন। সকলেই অট্টালিকার উপর পালকে শয়ন করিবেন, এমন ব্যবস্থা কিরূপে হইতে পারে। আর্দ্র মৃত্তিকার শয়ন না করিলেই হইল। বাজালা প্রদেশ ছিন্ন ভারতবর্ষের অন্য কোন স্থানে মৃত্তিকার উপর শয্যা করিয়া শয়ন করিবার প্রথা প্রায় দৃষ্ট হয় না। ইহানীন্তন সুপ্রসিদ্ধ চিকিৎসকদিগের মত এই যে, বঙ্গদেশবাসিগণের শয়ন-প্রণালী পরিবর্তিত হইলে তাঁহাদিগের স্বাস্থ্য অপেক্ষাকৃত ভাল হইতে পারে। পালক, তক্তাপোষ, খাট, কিম্বা খাটলি (যাহার যেমন কুঠিয়া উঠে), মৃত্তিকার উপর পাতিয়া তাহার উপর শয্যা করিয়া শয়ন করিবার প্রথা অস্বদেশের আপামর সাধারণ সকলেরই মধ্যে প্রচলিত হইলে কাশ, বাত, জ্বর প্রভৃতি পীড়ার প্রাচুর্য্য অনেকাংশে হ্রাস হইবার সম্ভাবনা। উত্তর-পশ্চিম প্রদেশে আমরা দেখিয়াছি ভিক্টর

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের উপর শরন করে না, সকলেরই পৃথক পৃথক থাকিলে আছে । শরন প্রণালীর এরূপকার বিভেদ যে বাঙ্গালী এবং উত্তর-পশ্চিম প্রদেশবাসী, এতদ্ভেদের স্বাস্থ্যগত প্রভেদের একটি কারণ তাহা অবশ্যই স্বীকার করিতে হইবে ।

১. অতিশয় কোমল শরীর শরন করা পরামর্শ নহে । ইহাতে শরীরস্থ শিরা লবুদায়ের স্বাভাবিক সক্তির ব্যত্যয় হইয়া কোন বিশেষ রোগ জন্মিতে পারে । শরন-বিলম্বণ পরিত্যক্ত হওয়া আবশ্যিক । প্রতিদিন রৌদ্রে দেওয়া উচিত, এবং বিছানার চাদর লেপের ওয়াড়, বালিশের ওয়াড় ও কাঁধা হই এক দিন অন্তর পরিষ্কার জলে ধোঁত করা উচিত ।

২. শরন করিলে ঘর্মের সহিত শরীরের ময়লা বহির্গত হইয়া শরীরকে মলিন করে । পরিষ্কার না করিয়া সেই অপরিষ্কৃত শরীরে পুনরায় শরন করিলে পীড়া অস্বাভাবিক সম্ভাবনা । বিনি ভাল শরীরে শরন করিয়া থাকেন, কেবল তিনিই শরীরে পরিষ্কৃত রাখিবেন, এমন নহে । অবস্থা বিশেষে শরীরে যেমনই কেন হউক না, পরিষ্কৃত রাখিবার আপত্তি কি ? পালঙ্কের দিব্য স্বাস্থ্য অপরিষ্কৃত হইলেও যে দোষ, সামান্য একটি পাটি ধরলা হইলেও সেই দোষ ।

• নিদ্রা—ঈশ্বর নিদ্রায় সৃষ্টি করিয়া প্রাণিদিগকে কি এক অনিবার্য স্বপ্ন প্রদান করিয়াছেন । প্রাণিদিগের জীবনে সংসারে এমন আর দ্বিতীয় নাই । সমস্ত দিন পরিশ্রম করিয়া সন্ধ্যার পর নিয়মিত সময়ে নিদ্রা গেলে তৎপর দিবস প্রত্যয়ে উষ্ণতা পূর্ণ-হিনের পরিশ্রমনিবন্ধন শারীরিক কোন কষ্টই অনুভূত হয় না । বোধ হয় যেন কখনই পরিশ্রম করি নাই । প্রসব যাতনায় মত সংসারে আর কোন যন্ত্রণা আছে এমন বোধ হয় না । এরূপ বিশদ্রুত যন্ত্রণাও কখনোই শরীরের পর দৃষ্ট হইত হয় ।

আট ঘণ্টার অধিক এবং দশ ঘণ্টার ন্যূন নিদ্রা বাওয়া উচিত নহে । ইতিপূর্বেই লিখিত হইয়াছে যে, রাাত্রি দশটার সময় শরন করা উচিত । দশটার সময় নিদ্রা গিয়া পাঁচটার সময় উঠিলে ঠিক নিয়ম মত নিদ্রা বাওয়া হইল । বাবজীবন এই নিয়মে নিদ্রা গেলে দীর্ঘজীবী হইয়া স্বস্থ শরীরে কাল কাটাইতে পারা যায় ।



স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মানুসারী মর্মে এই "নিয়মটী প্রতিপালন করা আবার যেমন সহজ, এমন আর কোনটীই নয়।"

ছাত্রেরা পাঠের অনুরোধে রাত্রি-জাগরণ করিয়া শরীর বিশুদ্ধ অশুভ করিয়া কেছেন। শরীর অশুভ করিয়া বিদ্যোপার্জন করা যে কতদূর অনায়াস তাহা এক মুখে বলা যায় না। বিদ্যালয়ে প্রতিষ্ঠা লাভ এবং স্বরাশ পাঠ সমাপ্তি করাই যেন এক রাজ উদ্দেশ্য বিবেচনা করিয়া তাঁহারা বিদ্যার আলোচনা করিয়া থাকেন। এটা তাঁহাদের ভাবি ভুল। প্রাণপণে পরিশ্রম করিয়া স্বাস্থ্য বিসর্জন দিয়া স্বরাশ পাঠসমাপ্তি করিলে কি লাভ হইবে? বিদ্যোপার্জনের উদ্দেশ্য কি? বিদ্যালয়ে উপাধি প্রাপ্ত হইয়া গৃহে চিররোগী হইয়া থাকিবার জন্য কি এত কষ্ট-স্বীকার করিয়া বিদ্যোপার্জন করিয়াছিলে? আপনার এবং স্বদেশের হিত-সাধন করাই বিদ্যোপার্জনের মূখ্য উদ্দেশ্য। শরীর অশুভ এবং ভয় হইলে কি সে উদ্দেশ্য সাধন করা বাইতে পারে?

অবখোচিত মানসিক-পরিশ্রম এবং রাত্রি-জাগরণ প্রভৃতি অনি-য়ম নিবন্ধন পাঠসমাপ্তির পর, অল্প দিন মধ্যেই অনেক ছাত্র প্রাণ ত্যাগ করিয়া থাকেন। রাতারা জীবিত থাকেন তাঁহাদিগের মধ্যে কেহ শিরঃপীড়ায়, কেহ অজীর্ণ রোগে, কেহ কাশ-রোগে, কেহ বা উদরাময়-রোগে কাতর হইয়া জীবন্ত হইয়া থাকেন।

শরীর অশুভ না করিয়া বুদ্ধিবিদ্য হইতে পারা যায় না; এ কথা নিতান্ত অমূলক ও অপ্রোছ। অতএব বিদ্যালয়ে প্রতিষ্ঠালাভ এবং স্বরাশ পাঠ সমাপ্তি করিয়া বলিয়া স্বাস্থ্য-বিসর্জন দিয়া ছাত্রেরা যেন কখনও বিদ্যোপার্জন না করেন। চিররোগী বিদ্বান অর্পেকা শূন্য ও বলবান মূর্খ দ্বারা সংসারের অনেক উপকার হইবার সম্ভাবনা।

ছাত্রেরা দিবসে বড় একটা পরিশ্রম করিয়া পাঠ করেন না বলিয়াই রাত্রি-জাগরণ করিয়া তাঁহাদিগকে পাঠ অভ্যাস করিতে হয়। কেহ কেহ বলেন দিবসে পাঠ করিলে বড় শ্রম থাকে না। রাত্রি-জাগরণ করিয়া যাহা পাঠ করা যায়, তাহা বেশ মনে থাকে। আবার কেহ-কেহ বলিয়া থাকেন শেষ রাত্রে পাঠই পাঠ। এ

সকল কথা নিতান্ত অসম্ভব। মনঃসংযোগ ব্যতিরেকে কখনও পাঠ অধ্যয়ন হয় না, তাহা দিবসেই বা কি, আর রাত্রেই বা কি ।

রাত্রে পাঠ করিতে রাত্রি তাৎপর্য্য এই যে মান্যাবিধ পোলযোগ বলতঃ দিবসে তাদৃশ মনঃসংযোগ হওয়া সম্ভব নহে । রজনীতে যাবতীর প্রাণী বিশ্রাম করে, সুতরাং সে সময়ে অন্যমনস্ক হইবার কোন কারণ নাই । এবিধ বিতর্ক করিয়া প্রাকৃতিক নিয়ম লঙ্ঘন করা নিতান্ত অবৈধ । রজনীতে বিশ্রাম করিবার নিয়ম বধন প্রাণিমাতেই পালন করিয়া থাকে, তখন তদ্বিপরীত কার্য্যের অমুষ্ঠান করা কি ছাত্রদিগের উচিত ? কখনই না । তাহাদেরই বরং প্রাকৃতিক নিয়ম পালনে আরও বিশেষ বড়বান হওয়া উচিত । এতদ্ভিন্ন দিবসে ভাল মনঃসংযোগ হইবে না বলিয়া রাজি-জাগরণ করিয়া পাঠ করা তারি অপরাধমর্শ । ইচ্ছা করিলেই পাঠে মনঃসংযোগ করিতে পারিব না বলা ছাত্রদিগের পক্ষে বড় অপ্রশংসার কথা । পাঠ করিতে বসিলেই মনঃসংযোগ হয়, এ প্রসাদটী ছাত্রদিগের অতি প্রার্থনীয় ।

আজ্জ কাল দেখা যায় কোন ছাত্রের রাজি-জাগরণ করিয়া পাঠ করিতে ইচ্ছা না থাকিলেও, পিতামাতা দ্রুত প্রভৃতির অনুরোধে বা ভয়ে তাহা করিতে হয় । অনেক স্থলে পিতা সন্তানকে শেষরাত্রে জাগাইয়া দেন, এবং উদ্যোগ আরোজন করিয়া পড়াইতে বস্তুন । কিন্তু পিতামাতার একবার ভাবিয়া দেখা উচিত যে, সন্তানের বিদ্যাভ্যাস যেমন প্রার্থনীয়, তাহার স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘজীবন কোনক্রমেই তদপেক্ষা কম বাঞ্ছনীয় নহে । সন্তানের স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘজীবন যদি পিতামাতা কামনা না করিবেন, তবে আর এক কামনা করিবে ? শুধু কথায় কামনা করিলে হইবে না—কাষে করিতে হইবে । রাজি জাগাইয়া পড়াইবেন, আরও বলিবেন আমার সন্তানটী যেন সুস্থ থাকে । এরূপ প্রার্থনা কখনও সঙ্গত হইতে পারে না । “পুত্রটী বিদ্যালয়ের সর্বোচ্চ উপাধি লাভ করিয়াছে; কিন্তু আমার হৃদয়গুরুত্রে তাহার শরীর যেরূপ অসুস্থ এবং অগত্যা দেখিতেছি, তাহাতে আমার আশা ভরসার একবারে মূলোচ্ছেদ হইয়াছে । কোথায় ভাবিরাহিল্যম পুত্র কৃতবিদ্যা

হটলে আমাদিগের হৃৎস্রব হইবে, না ভাষার টীক বিপরীত হইল।  
 জীবন সকলই করিতে পারেন”। অনেক স্থলে পিতামাতাকে এইরূপ  
 হৃৎস্রব প্রকাশ করিতে দেখা যায়। কিন্তু বিদ্যাভ্যাস করাইবার  
 সময় পুত্রের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিলে ভাষাদিগকে এরূপ  
 অহুতাগ করিতে হইত না। অতএব এখন হইতে পিতামাতা  
 যেন বিলম্ব সাধনান হন; অর্থাৎ গেবে যেন ভাষাদিগকে এরূপ  
 অহুতাগ না করিতে হয়।

চব্বিশ ঘণ্টা হইতে নিদ্রার কাল আট ঘণ্টা বাদ দিয়া অবশিষ্ট  
 বোল ঘণ্টার মধ্যে স্নানাহার প্রভৃতি স্বাভাবিক কার্যের অহুরোধ  
 রক্ষা করিয়া পার্শ্বের বর্ধেষ্ঠ সময় থাকে। বৃথা কাল হরণ না করিয়া  
 সেই সময় পার্শ্ব নিয়োজিত করিলে রাত্রি-জাগরণ প্রভৃতি প্রাকৃতিক  
 নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া বিদ্যাভ্যাস করিবার প্রয়োজন হয় না। এই  
 বিষয়ে বাহা বাহা লিখিত হইল, বুদ্ধিমান ছাত্রদিগকে তৎসমুদায়  
 জদয়ঙ্গম করাইবার জন্য আর অধিক লেখা অনাবশ্যক। ছাত্রেরা  
 বে যে রোগে পীড়িত হইয়া থাকেন, তাহার অধিকাংশ রোগ  
 নিদ্রার ব্যাঘাত করিয়া রাত্রি জাগরণ হইতে জন্মিয়া থাকে।

এক শব্দার দুই তিন জন একত্র শরন করা পরামর্শ নয়। পৃথক  
 পৃথক শব্দায় শরন করিলেই ভাল হয়; কিন্তু ইহা সকলের ঘটিয়া  
 উঠিতে পারে না যেহেতু, প্রত্যেকের পৃথক শব্দায় শরন অর্থের  
 কর্ম। এক শব্দায় একত্র শরন করিতে হইলে শরনের এক্ষণ  
 ব্যবস্থা করা উচিত যে, এক জন নিশ্বাস পরিত্যাগ করিলে অপর  
 যেন সেই পরিত্যক্ত বিষতুল্য প্রাণাস-বায়ু সেবন করিতে না পার।  
 কিন্তু এক বালিশ শিরের দিয়া দুই তিন জনকে শুইতে হইলে এক  
 জনের প্রাণাস-বায়ু অপরকে নিশ্বাসই সেবন করিতে হয়। অতএব  
 শরীর অপেক্ষা কিরূপ পরিমাণে মস্তক উচ্চ রাখাই বধন বালিশ  
 শিরের দেওয়ার উদ্দেশ্য, তখন বালিশের অভাবে অন্য জব্বা শিরের  
 দিয়া অপরকে প্রাণাস-বায়ু সেবন পরিহার করিবে। কিন্তু এক  
 শব্দায় বা এক গৃহে অনেকে শরন করিলে ভাষাদিগের নিশ্বাস  
 প্রাণাসে গৃহের বায়ু কণকালের মধ্যেই দূষিত হইয়া উঠে। এক  
 বালিশ দুই তিন জন শিরের দিয়া পরস্পরের প্রাণাস-বায়ু সেবন

করার যে কল, উক্তরূপ দূষিত বায়ু সেবন করায়ও সেই ফল ।  
প্রত্যেকের পৃথক বালিশ ব্যবস্থা করিয়া প্রথম দোষ পরিহার  
করিবে; গৃহমধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ বিস্তৃত বায়ুর সমনাগমনের  
উপায় বিধান করিয়া শেহোক্ত দোষ পরিহার করিবে । দুয়াব  
জানালা একটাও বন্ধ করিয়া রাখিবে না । আর ঘরে কজু কজু  
জানালা না থাকিলে তাহা অগোপ্যে করিয়া দিবে । বিস্তৃত বায়ু  
পৃথমধ্যে উত্তমরূপে পরিচালিত হইতে পারিলে গৃহের বায়ু দূষিত  
হইতে পারে না ।

শয্যায় শয়ন করিবারাত্রি কিছু সকলেব নিদ্রা আসে না ।  
শয়নের অসাব্যবহিত পরেই নিদ্রাবির্ভাব হইলে ত সুখের সীমা নাট ।  
কিন্তু তাহা না হইলে স্বরাস নিদ্রা আসে, এমন কিছু উপায়  
অবলম্বন করা উচিত । শয্যায় গিয়া প্রথমতঃ দক্ষিণ পার্শ্বে শয়ন  
করিবে । তৎপরে অনন্যচিত্ত হইয়া কেবল একটা বিষয়ের চিন্তায়  
নিমগ্ন হইবে । তাহা ধর্ম বিষয়ই হউক, লেখা পড়ার বিষয়ই  
হউক, আর অন্য বিষয়ই হউক । সেই একমাত্র বস্তুর বিষয় গাঢ়  
মনোবোপ-পূরক ভাবিতে ভাবিতেই অনতিবিলম্বে নিদ্রা আসিয়া  
উপস্থিত হইবে । কোন পুস্তকের হ্রস্ব অংশ জলদ্রব কবিবার  
অন্য মনোনিবেশ করিলেও হইতে পারে ।

শয্যায় শয়ন হইয়া নানা বিষয়ে মনতে বিচরণ কবিতো দিলে  
স্বরাস নিদ্রাবির্ভাব হয় না, এবং নিদ্রাবেশ হইলেও সুনিদ্রা হয় না ।  
শয়ন করিয়া নিদ্রা না আসায় শয্যার এক পার্শ্ব হইতে অন্য পার্শ্বে  
পুনঃপুনঃ যাওয়া অতীব কষ্টদায়ক, ইহা বোধ হয় অনেকেই  
অবগত আছেন । নিদ্রা বাইবার সময় নিকটে আলো না থাকিলে  
ভাল হয় । আলোক নিদ্রার ব্যাধাত করে । গৃহমধ্যে আলোক  
রাখিবার প্রয়োজন হইলে উহা একরূপ ব্যবস্থা করিয়া রাখিবে যে,  
আলোক যেন চক্ষুর উপর আসিয়া না পড়ে ।

শরীরের গঠন এবং স্বাস্থ্যবিশেষে বালিশের ইতর বিশেষ করা  
উচিত । হুলকার এবং খর্বগ্রীবের (অর্থাৎ ঘাঘা ঘাড় ছোট) উচ্চ  
বালিশ শির দিয়া নিদ্রা যাওয়া উচিত । ঋজু করল, এবং মধ্যে  
মাঝে বাহ্যিক যুগ্মি বোধ হয়, তিনি যেন কম উচ্চ বালিশ রাখার দেন

অনাবৃত স্থানে নিদ্রা যাওয়া ভারি নিবিড়। নিদ্রাবহার শরীর শিথিল হয়, এবং ইহার উষ্ণতা উৎপাদিকা-শক্তি নিস্তেজ থাকে। সুতরাং এ অবস্থায় শিশির ভোগ করিলে নানাবিধ কঠিন পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা। নিদ্রাক্ত পক্ষে একস্থান বস্ত্রের আচ্ছাদন করিয়াও তাহার নীচে নিদ্রা যাইবে।

শীতকালে শীতের ভয়ে অনাবৃত স্থানে নিদ্রা না যাওয়ার নিয়ম প্রায় সকলকেই পালন করিতে হয়। কিন্তু গ্রীষ্মকালে গ্রীষ্মের অতিশয়ো গৃহের মধ্যে শয়ন থাকা কষ্টকর বিবেচনার, অনেকে বাহিরের বাতাসে শয়ন করিয়া নিদ্রা গিয়া থাকেন। কিন্তু নিদ্রিতা-বস্ত্রায় শিশির ভোগ করিলে যে কঠিন পীড়া জন্মিতে পারে, সাধারণে তাহা অবগত নছেন; এবং জ্ঞাত নছেন বলিয়াই তদ্বিষয়ে বিশেষ মনোযোগী কিম্বা সাবধান হন না। কষ্ট-সাধ্য কিম্বা অচিকিৎসনীয় রোগ ভোগ করার অপেক্ষা গ্রীষ্ম প্রযুক্ত সামান্য ক্রেশ সহ্য করা লক্ষণে শ্রেয়ঃ। তাত-পাখা ব্যবহার করিলে আবার সে কষ্টও অনেক নিবারণ করা যাইতে পারে।

ঠিক শিরের দিকে কিম্বা ঠিক পশ্চাভাগে জানালা থাকিলে নিদ্রা যাউবার সময় তালা না খুলিয়া, গৃহমধ্যে বিস্তৃত বায়ুর পরিচালনার নিমিত্ত অন্য দিকের জানালা খুলিয়া রাখিবে। ঘরের মধ্যে যদি কেবল দুইটা মাত্র সূক্ষ্মকো সূক্ষ্মকি জানালা থাকে, তবে অপর দিকে শয্যা করিয়া শয়ন করিলেই উত্তম হইতে পারে। কিন্তু এক ঘরে অনেককে শয়ন করিতে হইলে শিশির লাগার ভয় দূর করিয়া সব দুরার জানালা খুলিয়া রাখিবে। অতএব লোকের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে গৃহের বায়ু বেঙ্গুন দূষিত আর উষ্ণ হইয়া উঠে, সে উষ্ণতা ঘুচাইয়া শিশির নিদ্রিত-বাস্তিদিগের কোনও অনিষ্ট করিতে পারে না।

রজনীতে বৃক্ষের তলার নিদ্রা যাওয়া পরামর্শ নয়। রাত্রিকালে বৃক্ষের পত্র হইতে একপ্রকার অশকারী বাষ্প বহির্গত হইয়া থাকে। এই বাষ্প সেবন করিলে পীড়া জন্মে।

শীতকালে দেখিয়াছি তিন চারি জনে একত্রিত হইয়া আপাদ মস্তক লেপ অথবা অন্য কোন শীত বস্ত্র দিয়া আবৃত করিয়া

নিজা গিরা থাকেন। এটা কিছু ভারি অব্যবস্থা। ইহাতে সকলকেই পরিত্যক্ত প্রবাস-বায়ু পুনঃপুনঃ সেবন করিয়া নিঃসনেহ পীড়িত হইতে হয়।

দিবসে নিজা যাওয়া ভাল নয়। আমাদের শাস্ত্রকারেরাও দিবানিজা মিথিলা বলিয়া ইহার দোষ-উল্লেখ করিয়া গিয়াছেন। কিন্তু গ্রীষ্মকালে বিজাতীয় গ্রীষ্মের প্রভাবে শরীর যখন নিত্যক নিখিল হইয়া পড়ে, তখন প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে অনধিক দুই ঘণ্টা কাল দিবা-নিজা অব্যবস্থা নয়।

শরীর সম্পূর্ণ সুস্থ না থাকিলে সুনিজা হয় না। রজনীতে সুনিজা হওয়া বিলক্ষণ সুস্থতার চিহ্ন। আহ্বারের অনিয়মে পাকস্থলী দূষিত হইলে নিজার ব্যাবাত জন্মে।

### চতুর্থ অধ্যায়ের প্রশ্ন ।

- ১। রাত্রি কতক্ষণের সময় শয়ন করা উচিত ?
- ২। শীতকালে কত রাত্রে শয়ন করিবে ?
- ৩। শয়ন-গৃহ কিরূপ হওয়া আবশ্যিক ?
- ৪। বিপুল বায়ু শরীরে প্রবিষ্ট হইয়া কি কার্য সাধন করে ?
- ৫। বায়ুর বিপুলতা পরিরক্ষা না করিলে কি অনিষ্ট হয় ?
- ৬। বিপুল বায়ু সেবনে কি কি উপকার হয় বল ?
- ৭। বাসস্থানের বায়ু দূষিত হইলে কিরূপ অনিষ্ট ঘটে ?
- ৮। যে সমস্ত সাধারণ কারণে বায়ু দূষিত হয়, তৎসমুদায়ের উল্লেখ কর ?
- ৯। গৃহে বিপুল বায়ু সকালনের উপায় সংক্ষেপে বর্ণন কর ?
- ১০। একজন প্রৌঢ়ব্যক্তির বাস-প্রবাসের নিমিত্তে প্রতিমিনিটে কি পরিমাণে বিপুল বায়ু আবশ্যিক ?
- ১১। একজন প্রৌঢ়ব্যক্তির বাস-প্রবাসে প্রতিমিনিটে কি পরিমাণ বায়ু বিদূষিত হয় ?
- ১২। সুস্থ প্রৌঢ়ব্যক্তি প্রতি মিনিটে কি পরিমাণ বায়ু নিবাস-পথে গ্রহণ করে ?
- ১৩। বিপুল বায়ু এবং প্রবাস-বায়ু এতদুভয়ে প্রভেদ কি ?
- ১৪। বাহ্য-রক্ষার্থে প্রতিগৃহে (বিশেষতঃ শয়ন-গৃহে) প্রত্যেক ব্যক্তির নিমিত্ত কত পরিমাণ স্থান আবশ্যিক ?
- ১৫। আমাদেরিগের বাস-প্রবাস এবং অল্প অল্প তিল বায়ু দূষিত করিবার আর কোন কারণ আছে ?
- ১৬। গুঁড় চূণ গৃহ মধ্যে বিপুল বায়ু সকালনের সহায়তা কি প্রকারে করে ?
- ১৭। চূণ গুল্মিক দিয়া পাঁখা ইটের দেওয়াল গৃহমধ্যে বিপুল বায়ু সকালনের অনুকূল উপায় কেন ?
- ১৮। বৃক্ষাদি ভূবায়ুর বিপুলতা কিরূপে পরিরক্ষা করে ?
- ১৯। গৃহমধ্যে বিপুল বায়ু সকালনের উদ্দেশ্য কি ?

- ২০। গৃহে বিস্তৃত বায়ুর সম্যক পরিচালনা হইতেছে কি না, আবিষ্কার সহজে উপায় কি ?
- ২১। গৃহস্থে কার্বনিক অ্যাসিডের আধিক্য হইলে তাহা কি প্রকারে জানা যায় ?
- ২২। কোন কোন গৃহের মেজে যে সর্বদা আর্দ্র থাকে, তাহার কারণ কি ?
- ২৩। বাস কিবা শয়ন-গৃহ অত্যন্ত ছোট হইলে তাহার মধ্যে বিস্তৃত বায়ুর পরিচালনার উপায় কি ?
- ২৪। আর্দ্র বৃদ্ধিকার শয়নের দোষ কি ? তাহার প্রতিবিধান করিবারই বা উপায় কি ?
- ২৫। অতিশয় কোমল শয্যায় শয়ন করা পরামর্শ নয় কেন ?
- ২৬। শয্যা পরিকৃত রাখিবার উপায় কি ?
- ২৭। নিত্রা যাওয়ার নিয়ম কি ?
- ২৮। কয়টার সময় নিত্রা বাইবে আর কয়টার সময়েই বা উঠিবে ?
- ২৯। ছাত্রেরা যে এত পীড়িত হয় তাহার প্রথম কারণ কি ?
- ৩০। এক শয্যায় বা এক গৃহে অনেকে একত্র শয়ন করিতে হইলে সকলে স্বাস্থ্য রক্ষার্থে কি উপায় অবলম্বন করিবে ?
- ৩১। বালিশ শিরঃ দেওয়ার উদ্দেশ্য কি ? বালিশ তিন অন্য কোন দ্রব্য দ্বারা কি সে উদ্দেশ্য সাধিত হইতে পারে না ?
- ৩২। শয্যায় শয়ন করিলে ত্বরায় নিত্রা আসে এমন উপায় কি ?
- ৩৩। নিত্রা যাইবার সময় গৃহে আলোক রাখিবার ব্যবস্থা কি ?
- ৩৪। শরীরের গঠন এবং বাহ্য বিশেষে বালিশের ক্রুরূপ ইত্যর বিশেষ করিবে ?
- ৩৫। অনাবৃত স্থানে নিত্রা যাওয়া ভারি নিষিদ্ধ কেন ?
- ৩৬। জাগ্রত অবস্থায় শিশির ভোগ করার অপেক্ষা নিত্রাবস্থায় শিশির ভোগ বেশি অমিষ্টকর কেন ?
- ৩৭। গৃহে বিস্তৃত বায়ু পরিচালিত হইবে অথচ নিত্রাবস্থায় শিশির ভোগ করিতে হইবে না, এমন উপায় কি ?
- ৩৮। রজনীতে বৃষ্কের উল্লাস নিত্রা যাওয়া পরামর্শ নয় কেন ?
- ৩৯। কোন সময়ে দিবসে নিত্রা যাওয়া অব্যবস্থা নয় ?
- ৪০। আহারের অনিয়মে নিত্রাব বাধাত করে ?

## পঞ্চম অধ্যায় ।

### ব্যায়াম ।

ব্যায়াম ব্যতিরেকে শরীর বলিষ্ঠ হয় না । প্রমোদজীবদিগেব যেতত্ত্ব ব্যায়ামের প্রয়োজন নাই । উপজীবিকা নিরাসাহায্য তাগ-দিগকে যে শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয়, শরীর রক্ষার্প তাহাই যথেষ্ট । স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য পরিমিত, পানাহার যেক্রপ আবশ্যিক, পরিমিত পরিশ্রমও সেইরূপ প্রয়োজনীয় । যথানিয়মে সমুদায়

অঙ্গ চালনা না করিলে ক্রমে ভাঙ্গার স্ব স্ব কার্য নির্বাহে অক্ষম হইয়া পড়ে ।

অস্বাৰোহণ সর্বোৎকৃষ্ট ব্যায়াম । কিন্তু ইহা কেবল উন্নত অবস্থার লোকেরই ঘটিয়া উঠিতে পারে । কোন ইয়ুরোপীয় সুবিক্ত চিকিৎসক বলিয়া গিয়াছেন যে, ক্রয়কাশের পূর্বলক্ষণ দৃষ্ট করিয়া রোগী যদি প্রতিদিন বথানিরমে অস্বাৰোহণ পূর্বক নিশ্বল বায়ু সেবন করেন, তবে তিনি অচিরে রোগ হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারেন ।

অস্বাৰোহণ ভিন্ন আর যত প্রকার ব্যায়াম আছে, তন্মধ্যে বেড়ানই সৰ্ব্বপ্রধান । প্রত্যয়ে এবং সন্ধ্যার প্রাকালে নিশ্বল বায়ু সেবন করিবার জন্য প্রতিদিন ময়দানে বেড়াইলে শরীর বেশ স্বচ্ছন্দ থাকে । ব্যায়াম এবং বিগুহ বায়ু সেবন এককালে হই-ই হয় । বেড়ান আবার এই বলিয়া সৰ্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ব্যায়াম যে, ইহার পূর্বে কোন উদ্যোগ-আয়োজন চাহি না । অধিকন্তু, ইহা সকলেরই সম্পূর্ণ আয়ত্তের মধ্যে;—ইচ্ছা করিলেই ঘটিতে পারে । একি কম সুবিধার কথা ? সুতরাং কোন অবস্থার লোকেরই এ ব্যায়াম করিবার আপত্তি নাই ।

এতদ্ভিন্ন আমাদের বালকেরা ক্রীড়াচ্ছলে যে সকল ব্যায়াম করিয়া থাকেন তাহাও মন্দ নহে । কিন্তু দাণ্ডাগুলি, হেড়েভুগ্ভুগ প্রভৃতি ক্রীড়ার কঠিন আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা । শরীর স্বচ্ছন্দ এক বলিষ্ঠ করাই ব্যায়ামের উদ্দেশ্য । অতএব সে উদ্দেশ্য সাধন করিতে গিয়া শরীর অত্যন্ত ক্লিষ্ট করা কিম্বা শরীরে আঘাত লাগান কি রূপে যুক্তিসিদ্ধ হইতে পারে ? ব্যায়াম করিতে করিতে কষ্ট বোধ হইলে, তাহা যে ব্যায়ামই হউক, তৎক্ষণাৎ তাহা হইতে নিবৃত্ত হওয়া উচিত ।

দাণ্ডাগুলি খেলিবার গুলি যেরূপ বেগে গিয়া থাকে, তাহাতে বিলক্ষণ কঠিন আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা । এমন কি চক্ষু, কণ্ঠ পুখুস্ত'নষ্ট হইতে পারে । বাঁশের গুলি অত্যন্ত কঠিন এবং ভারি । এই জন্য উহাতে দণ্ডাঘাত করিলে এত বেগে ধাবমান হয়; এবং এই জন্যই উহা দ্বারা কঠিনরূপে আহত হইবার এত সম্ভাবনা ।



ইংরিজি ব্যাট্ এণ্ড বল্ দাঙা খেলির উৎকৃষ্ট অঙ্গকল্প । দাঙা-খেলি খেলার বেকশ্ব কঠিন আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা, ব্যাট্ এণ্ড বল্ খেলার সেরূপ সম্ভাবনা নাই । কিন্তু ইংরিজি ব্যাট্ এণ্ড বল্ খেলার মূল্য অধিক । পল্লীগ্রামের দরিদ্র বালকদিগের ভাড়া সংগ্রহ করা সম্ভব নয় । এই নিমিত্ত তৎপরিবর্তে বাশের কিষা তেঁতুল বা বাবলা কাঠের ব্যাট্ এবং বিলাতি খেটের আটা বা তদভাষে ন্যাকড়ার বল প্রস্তুত করিয়া লইবে । ন্যাকড়ার বল বাজারে কিনিতে পাওয়া যায় । মূল্যও বেশী নয়, এক পয়সায় একটা । এ অবস্থায় পল্লীগ্রামে দরিদ্র বালকদিগেরও ব্যাট্ এণ্ড বল্ খেলা করিবার কোন আপত্তি নাই । ব্যায়ামের অঙ্গুরোধে দাঙা খেলি খেলিয়া চক্ষু কর্ণ নষ্ট না করিয়া এই বাজালা ব্যাট্ এণ্ড বল্ পল্লীগ্রামের সকল বালকেরই প্রস্তুত করিয়া লওয়া উচিত ।

ব্যায়ামচ্ছলে অথবা অন্য কোন কার্য্যানুরোধে সাধ্যাতীত পরিশ্রম করা নিতান্ত অবৈধ । ইহাতে কঠিন পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা । অনেকে বাজি রাখিয়া ক্ষমতার অতিরিক্ত কার্য্যে প্রবৃত্ত হইয়া থাকেন । যিনি তিন হস্ত পরিমিত উচ্চ স্থান চড়িতে বিনা কষ্টে লক্ষ প্রদান করিতে পারেন, পাঁচ ছয় হাত উচ্চ থেকে লাফ দিয়া শক্তিলে তাঁহার অস্থবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে । অর্দ্ধমণ অথবা ত্রিশ সের ভার তোলা বাহার পক্ষে বেশী কঠিন নয়; দেড় মণ বোঝা তুলিতে তাঁহার প্রয়াস করা কতদূর অন্যায়, তাহা অনাবাসে ছন্দরঙ্গম করা বাইতে পারে ।

নিশ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ করিয়া বেশী জোর দিতে হয় এমন কোন কার্য্যে প্রবৃত্ত হওয়া কদাপি পরামর্শ নয় । অর্ণবয়ান অর্থাৎ জাহাজের নাবিকদিগকে বিজাতীয় শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয় । এই জন্য অস্থবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ তাহাদিগের শরীরে যেমন ঘটে এমন অন্য শরীরে নয় ।

পলোয়ানেরা ডন কেলা, কুঁচেমোড়া ভাঙ্গা প্রভৃতি যে সকল ব্যায়াম করিয়া থাকে, অব্যাবসারীদিগের (অর্থাৎ কুস্তি করা বাহাদিগের ব্যবসায় নয়) সে সমুদায় প্রয়োজন নাই । ডন কেলা অতঃ কষ্টসাধ্য । ব্যায়াম করিবার সময় মস্তিষ্কে রক্তের গতি

বিলক্ষণ বেশী হইয়া থাকে । সুতরাং ইহাতে শিরোরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা । মানসিক পরিশ্রম বাহাদিগকে কিছুমান করিতে হয় না, এতাদৃশ ব্যায়াম তাঁহাদিগেরই কোন অনিষ্ট করে না । কুঁচেরোড়া ভাঁঙ্গা অত্যন্ত শ্রম-সাধ্য ব্যায়াম । ইহাতে ঘাড়, পঁজর এবং সন্ধিস্থান প্রভৃতিতে বিলক্ষণ কঠিন আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা ।

মুণ্ডর ভাঁজা অতি উৎকৃষ্ট ব্যায়াম । ইহাতে বক্ষঃস্থল প্রশস্ত এবং বাহুদ্বয় মাংসল হয় । বক্ষঃস্থল প্রশস্ত হওয়া ভারি আবশ্যিক; অপ্রশস্ত বক্ষঃস্থল কাশ-রোগের আবাস-স্থান ।

মানের সময় প্রত্যহ নিয়মিতরূপে সস্তরণ দেওয়া বেশ যুক্তিসিদ্ধ । সস্তরণ অতি উত্তম ব্যায়াম । ইহাতে যাবতীয় অঙ্গের সম্যক চালনা হয় । কিন্তু সস্তরণ দিতে শরীর ক্লিষ্ট হইলে বিপরীত ফল হয় । অতএব সস্তরণ দিবার সময় এটা যেন বেশ শ্রমণ থাকে ।

সম্প্রতি নবদ্বীপের অন্তঃপাতি কোন স্থানে একটা বালক অপর কয়েকটা বালকের সঙ্গে বাজি রাখিয়া একটা পুষ্করিনীর দৈর্ঘ্য সস্তরণ দিয়া আটবার পাব হইতে প্রতিজ্ঞা কবে । সেই প্রতিজ্ঞা পরিপূরণে প্রবৃত্ত হইয়া ছয়বারে কথঞ্চিৎ পাবপ্রাপ্ত হয় । সপ্তম দ্বারে পুষ্করিনী ব কিয়দংশ পার হইয়াই তাহার সমুদ্রার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এতদূর বলহীন হইল যে, জলমগ্ন হইতে আর অপেক্ষা নাই দেখিয়া মূর্খেরে সন্ধিগণের নিকট সাহায্য প্রার্থনা করিল । তাঁহারা উপস্থিত ব্যাপারে ভীত হইয়া সাহায্য করা দূরে থাকুক, সকলেই স্ব স্ব আবাসে প্রস্থান করিল । নির্কুঞ্জ বালক তৎক্ষণাৎ জলমগ্ন হইয়া পঞ্চদশ পাইল । অতএব বাজি রাখিয়া কোনও কার্য্যে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত নয় ।

অশ্বারোহণ, বেড়ান প্রভৃতি ইতিপূর্বে যে সমস্ত ব্যায়ামের বিবরণ লিখিত হইল, তন্মধ্যে যেটা বাহার অবস্থায় ঘটয়া উঠে, সেইটিই তাঁহার পক্ষে শ্রেয়ঃ । স্থূল কথা, শবীর রক্ষার্থে ব্যায়াম অতি আবশ্যিক; ইহা যেন ব্যক্তিমাঝেই শ্রমণ থাকে ।

ছাত্রেরা মানসিক চিন্তায় ব্যস্ত থাকিয়া সাধারণিক পরিশ্রমকে অবজ্ঞা করিয়া থাকেন । এটা তাঁহাদের জারিভুল । তাঁহারা কি

ইহা বিশ্লেষণ করেন না যে, স্বাভাবিক শাস্ত্র-রক্ষা করিতে হইলে শারীরিক এবং মানসিক উভয়বিধ পরিশ্রমই তুল্য প্রয়োজনীয় । আত্মপূর্ণতা কোম বিষয়েই ভাল নয় । অবিভক্ত শারীরিক পরিশ্রম করিলে অতি সম্বন্ধেই যেমন শরীর বলহীন এবং কার্য্যক্ষম হইয়া পড়ে, অব্যবহিত পরিচালনার মানসিক শক্তিও সেইরূপ নিষ্ফল হয় ।

চক্ষু, কণ, প্রভৃতি ইন্দ্রিয়সমূহের কার্য্য, পরিমিতরূপে চলিলে, কেবল কয়েককালমাত্র অব্যবহিত থাকে । তৎপরে বার্কক্য উপস্থিত হইলে ঐ সকল ইন্দ্রিয়ের কার্য্য কৰ্ণকিৎ মিথ্যাচিত হয় । অতএব অব্যবহিত অর্থাৎ অপরিমিত পরিচালনায় ঐ ঐ ইন্দ্রিয় নিয়মিত সময়ে অনেক পূর্বে যে স্ব স্ব কার্য্য মিথ্যাহে অসমর্থ হইয়া পড়িলে তাহাতে আশ্চর্য্য কি ? মানসিক শক্তির বিষয়েও সেইরূপ স্থিতি লইতে হইবে । অতএব বুদ্ধাবস্থা পর্য্যন্ত মানসিক শক্তি এবং বাবচী ইন্দ্রিয় যিনি অব্যবহিত রাখিতে চাহেন, তিনি যেন সেই সেই ইন্দ্রিয়াদির অব্যবহিত পরিচালনা কখনও না করেন ।

ভাত্রদিগের মধ্যে অনেকে বলিয়া থাকেন যে, “বিদ্যালয়ে পাঠ অভ্যাস করিবারই সময় পাওয়া যায়না, তা আবার ব্যায়াম করিবে” । এটা নিতান্ত আলস্যপরতন্ত্রের কথা । বেলা সাতটা আটটার সন্ধি পর্য্যন্ত হইতে উঠিলে কখনই বা পাঠ অভ্যাস করিবে, আর কখনই বা ব্যায়াম করিবে । এ বাতারা বলেন স্বাস্থ্য-রক্ষা যেন তাঁহাদের কাছে কোন কাজের নয়; লেখা পড়া শিখাই এক মাত্র উদ্দেশ্য । স্বাস্থ্য-রক্ষা না করিয়া লেখা পড়া শিখিলে কি হইবে ? লেখা পড়া শিখিয়াই দেহ ত্যাগ করিতে চাও, না কৃতবিদ্যা হইয়া সংসারের উপকার করত মানবজন্মের সার্থকতা সম্পাদন করিয়া পরলোক প্রাপ্তির ইচ্ছা কর ? অবকাশ অভাবে ব্যায়াম করিতে পারি না বলা, বিলক্ষণ অজ্ঞতার কার্য্য । চক্রিশ বন্টার মধ্যে কেবল দুই বন্টা মাত্র ব্যায়ামে নিয়োজিত করিলেই যথেষ্ট হয় ।

প্রত্যহ এবং সন্ধ্যার প্রাক্কাল এই দুই সময়ই ব্যায়ামের উপযুক্ত কাল । প্রাতঃসমীক্ষণ সেবন করার অপেক্ষা স্বাস্থ্য-রক্ষার পক্ষে উপাদেয় সামগ্রী আর নাই । গৃহে ব্যায়াম না করিয়া প্রাস্তরমধ্যে

বিশুদ্ধ বায়ুতে ব্যায়াম করাই পরামর্শ । বর্ষাকালেই কেবল গকে ব্যায়াম করিবার প্রয়োজন হয় । যাহার যেমন অবস্থা, তাহার তদনুসারে শীত-বস্ত্রে শরীর আবৃত করিয়া শীতকালে ব্যায়াম করিবার জন্য গৃহ হইতে বহির্গত হওয়া উচিত ।

### পঞ্চম অধ্যায়ের প্রশ্ন ।

- ১। অযোগ্যজীবিরূপের স্বতন্ত্র ব্যায়ামের প্রয়োজন নাই কেন ?
- ২। কোন্ ব্যায়াম সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ?
- ৩। সাধারণের পক্ষে কোন্ ব্যায়াম ভাল ?
- ৪। কতকগুলি ব্যায়ামের নাম কর ।
- ৫। ব্যায়াম করার নিয়ম কি ?
- ৬। পরিগ্রামের দাঙা গুলি খেলার ভাল অশুকর কি ?
- ৭। সাধ্যাতীত পরিশ্রম করা বুদ্ধিসিদ্ধ নয় কেন ?
- ৮। নৃত্যবর্ত্তার শ্রেণি কি ?
- ৯। সস্তরণ দেওয়ার নিয়ম কি ? বাজি ফেলিয়া সস্তরণ দেওয়ার কয়ানক কলের একটী উদাহরণ দেও ?
- ১০। জাজেরা সচরাচর কি বলিয়া ব্যায়াম করে না ?
- ১১। কোন্ কোন্ সময় ব্যায়ামের উপযুক্ত কাল ?
- ১২। বর্ষাকাল ভিন্ন অন্য সময়ে কোথায় ব্যায়াম করা পরামর্শ ?
- ১৩। প্রভূষে ব্যায়ামের ব্যবস্থা সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট কেন ?

## ষষ্ঠ অধ্যায় ।

### পরিধান ।

আমাদের দেশে গ্রীষ্মকালে পাতলা কাপড় পরাই ব্যবস্থা । কিন্তু তাই বলিয়া আবরু রক্ষায় অমনোযোগী হওয়া কোন মতেই পরামর্শ নয় । শীতকালে পরিধেয়ের কিছু পরিবর্তন আবশ্যিক । সে সময় পরিধেয় বসন চিক্ণ না হইলেই ভাল হয় ।

অবস্থানুসারে যিনি যে প্রকার বসনই পরিধান করেন, উহা পরিষ্কৃত হওয়া আবশ্যিক । অপরিষ্কৃত বহুমূল্য পরিধেয় অপেক্ষা পরিষ্কৃত চীবর বসনও শ্রেষ্ঠ । পরিষ্কৃত কাপড় না পরা যে কত দোষ, তাহা অনেকেই অবগত নহেন ; এবং ইহা অবগত নহেন বলিয়াই বোধ হয় পরিধেয়ের অবস্থার প্রতি দৃষ্টিগাত করেন না ।

নিতান্ত হীন অবস্থা ব্যতীত প্রায় সকল অবস্থায় লোকেরই আটপরে এবং পোষাকি দুই প্রকার কাপড় আছে। এই দুই প্রকার কাপড় আরাম-বুদ্ধ-বনিতা সকলেই ব্যবহার করিয়া থাকেন। আটপরে কাপড় যে প্রণালীতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে তাহা কিছু মন্দ নয়। প্রত্যহ স্নানের সময় উহা নীতিমত ধৌত হইয়া থাকে। কিন্তু পোষাকি কাপড়েই সর্জনাপ করে।

রক্তকালর হইতে ধৌত হইয়া আসিলে অবস্থানুসারে পরিধান-কর্তা কিম্বা তাঁহার ভৃত্য পোষাকি কাপড় ধানি দিয়া করিয়া কোঁচাইয়া রাখিয়া দেন। বাহাদিগের অবস্থা অপেক্ষাকৃত উন্নত, তাঁহারা এই কাপড় অষ্টাহের অধিক কাল ব্যবহার করেন না। তত্তিন্ন সকলে উহা দশ দিনও ব্যবহার করেন, পোনর দিনও ব্যবহার করিয়া থাকেন। এই আট দিন, দশ দিন, কি পোনর দিন মধ্যে পোষাকি কাপড়কে জলস্পর্শও করিতে হয় না। কর্মচারীরা কাছারী, এবং বালকেরা বিদ্যালয়ে, ঘাইবার সময় এই কাপড় পরিধান করিয়া গিয়া থাকেন। তৎপরে পাঁচ অথবা ছয় ঘণ্টা পরে আবাসে প্রত্যঙ্গত হইয়া ঘর্ম্মার্জ পরিধেয়, পিরাগ, চাপকান, উড়ানি প্রভৃতি সমুদায় বস্ত্র পরিত্যাগ করিয়া আটপরে কাপড় পরিধান করেন। তৎপরিবস নিরুপিত সময়ে আবার সেটী বিত্তক বস্ত্র পরিধানকর্তার অঙ্গে উঠে।

ঘর্ম্মের সহিত শরীর হইতে যে ময়লা বহির্গত হইয়া থাকে, পরিধেয় বস্ত্রাদি তৎকর্তৃক বিলক্ষণ অপরিষ্কৃত হয়। জলে ধৌত না করিয়া সেই অপরিষ্কৃত বস্ত্র পুনরায় পরিধান করিলে, বস্ত্রবিশিষ্ট শরীর স্লেষ লোমকূপ দ্বারা দেহে পুনঃপ্রবেশ করে। ইহা হইলে স্বাস্থ্যের বিলক্ষণ অনিষ্ট সাধিত হইল। অতএব প্রত্যহ যে কাপড় ব্যবহার করিতে হইবেক, প্রতিদিন যথানিয়মে পরিষ্কার জলে তাহা ধৌত করা উচিত।

মলিন বসন পরিধানের দোষ স্বাস্থ্য-সম্পন্নদিগের হৃদয়দমন হইলে, পরিষ্কৃত বস্ত্র ব্যবহার করা তাঁহাদিগের পক্ষে কঠিন, তথাপি চারি দিন অন্তর, রক্তকালিগে কাপড় দিয়া এই চারি দিনের মধ্যে পোষাকি কাপড়, চাদর ইত্যাদি পরিষ্কার জলে অন্ততঃ দুইবার

ধোত করিয়া পুনরায় পূর্ববর্ত কৌচাইয়া রাখিলেই উত্তম হইতে পারে । • এরূপ ব্যবস্থার রজকের কিঞ্চিৎ বেতন বৃদ্ধির প্রয়োজন । কিন্তু স্বাস্থ্যস্বার্থে কোন বিষয়ে কুপণতা প্রদর্শন করা যে কতদূর অন্যায়, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না ।

অনেকে এরূপ আপত্তি করিতে পারেন যে, ইস্তিরি করা পরিধেয়, উত্তরীয়, এবং পিরাণ জলে ধোত করিলে তাহার মর্যাদা থাকে না । এ কথা সত্য । কিন্তু ইস্তিরি করা পিরাণের নীচে একটা সামান্য রকম পিরাণ ব্যবহার করিলে সে আপত্তি দূর হয় । ইহাতেই চুই উদ্দেশ্য সাধিত হইতে পারে । প্রথমতঃ নীচের পিরাণটী প্রতিদিন ধোত করা যাইতে পারে; দ্বিতীয়তঃ উপরকার ভাল পিরাণটী শীঘ্র ময়লা হইতে পারে না ।

উপরিউক্ত ব্যবস্থা কেবল সঙ্গতি-সম্পন্নদিগেরই পক্ষে সঙ্গত হইতে পারে । সামান্ত পরিধেয়, পিরাণ এবং উত্তরীয় বাহাদের কথঞ্চিৎ জুটিয়া উঠে, প্রতিদিন পরিষ্কৃত জলে তৎসমুদায় ধোত করার তাঁহাদের কোন আপত্তি হইতে পারে না ।

অবস্থা যতই কেন হীন হউক না, পরিষ্কৃত বসন পরিধান করিবার কোন প্রতিবন্ধকতা লক্ষিত হয় না । রজককে কড়ি দিবার ঝাঁহার সঙ্গতি নাই, সাজিমাটি এবং অন্যান্য ক্ষার তাহার পক্ষে উত্তম ধোপা । এক পরসার সাজিমাটিতে তিন চারিখান কাপড় অঙ্কুরে পরিষ্কৃত হইতে পারে । ইহাও বাহার পক্ষে কঠিন বোধ হয়, তিনি তৎপরিবর্তে অত্র ক্ষার ব্যবহার করিতে পারেন । তেঁতুল ও অম্বথ কাষ্ঠের ক্ষার অতি উৎকৃষ্ট ।

• বস্ত্রের সংখ্যা বৃদ্ধিরা ক্ষারের পরিমাণের ভারতম্য করা উচিত । প্রথমতঃ একটা হাঁড়িতে করিয়া জল দিয়া ক্ষার সিদ্ধ করিতে হইবে । তৎপরে ঐ সিদ্ধ ক্ষারে ময়লা কাপড় দিয়া কিয়ৎকণ পর্যন্ত ফুটাইতে হইবে । অবশেষে কাপড় তুলিয়া ভাল জলে আছাড়িয়া কাচিলেই উহা বিলক্ষণ পরিষ্কৃত হইল । ক্ষারে বস্ত্রের ক্ষয় হইয়া ফেলে ।

ক্ষারে-কাচা কাপড় পরা দূরব্যবহার চিহ্ন বলিয়া আবার অনেক তৎপরিবর্তে স্বাধীন বসন পরিধান করাত প্রেয়ঃ বিবেচনা করেন ।

এটা কিছু ভারি মুখতার কার্য। কেন, তাহা আর বলিবার প্রয়োজন নাই। বাহু বহুমাত্রি দেখাইবার অনুরোধে পারীষিক স্বাস্থ্যের অনিষ্টসাধন করা কতদূর মূঢ়তা, পাঠকবর্গই তাহা বিবেচনা করিয়া দেখিবেন।

স্বাস্থ্যরক্ষার্থে শীতকালে, বাহার যেমন অবস্থা তাহার তদনুযায়ী বস্ত্র ব্যবহার করিয়া শীত নিবারণ করা উচিত। শাল, বনাত, ক্যানেল ব্যবহার করিয়া শীত নিবারণ করা অতি অল্প লোকের ঘটিয়া উঠে। অবস্থানুসারে কেহ লেপ, কেহ কাঁথা, কেহ বা কঞ্চল গায়ে দিয়া রজনীতে শীতের প্রতিবিধান করিতে পারেন। দিবসে অপেক্ষাকৃত শীত কম হয়, একারণ বাহার যেমন সঙ্গতি তাহার সেইরূপ গাত্র-বস্ত্র ব্যবহার করা উচিত।

বহুমূল্য গাত্র-বস্ত্র ব্যতীত শীত নিবারণ হয় না মনে করা নিতান্ত ভুল। ইহা মনে করিয়া ধনিদিগের অবহার প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে জীর্ণ্যপ্রযুক্তির উল্লেখ হয়। এটা আবার সর্কোপেক্ষা দ্ব্য। বাহার যেমন অবস্থা তাহার তাতেই সন্তুষ্ট থাকা উচিত। মন সন্তুষ্ট না থাকিলে, কখনও সুখ হয় না। এবং সন্তোষই স্বাস্থ্যের মূলীভূত কারণ।

ঋতু বিশেষে পরিধেয় এবং গাত্র-বস্ত্রের ইতর বিশেষ কর্তব্য উচিত। গ্রীষ্মের সময় যে পরিধেয় ব্যবহার করিলে আরাম বোধ হয়, বর্ষাকালে তদ্বারা সেরূপ হইবার সম্ভাবনা নাই। শীতকালের ত কথাই নাই। সম্পূর্ণ ভিন্ন বস্ত্র আবশ্যক। ঋতু পরিবর্তনের সময় পরিধেয় এবং গাত্র-বস্ত্র পরিবর্তন আবশ্যক। এই সামান্য বিবেচনার ক্ষতিতে শর্দি, কাশি, জ্বর, উদরাময় প্রভৃতি রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। গাত্র-বস্ত্রের প্রতি তাকিয়াই আমাদিগের অনাস্থ্যের একটা অন্যতম কারণ। সম্ভব অধ্যায়ে এ বিষয় সবিস্তার লিখিত হইবে। অনেকে শীতকালে শাল, বনাত, ক্যানেল প্রভৃতি গরম কাপড় ব্যবহার করিয়া, সম্পূর্ণরূপে শীত না যাউতেই তৎসমুদায় পরিত্যাগ করিয়া থাকেন। এটা বিলক্ষণ যুক্তি-বিকৃত। ক্রফ, কাশী, জ্বর, পেটের ব্যাধি হইবার এই একটা প্রধান কারণ। প্রত্যেক শীত-ঋতু উপস্থিত হইবার পূর্বে তদনুযুক্ত বস্ত্র ব্যবহার

করিতে আরম্ভ করিবে । এবং উহা সম্পূর্ণরূপে অতীত না হইলে শীত-পরিচ্ছদ পরিত্যাগ করা পরামর্শ নয় ।

## ষষ্ঠ অধ্যায়ের প্রশ্ন ।

- ১। পরিকৃত বসন পরিধানের ব্যবস্থা হীন অবস্থার লোকে কি রূপে প্রতিপালন করিবে ?
- ২। আমাদের দেশে যে প্রণালীতে পোষাক কাপড় ব্যবহার হইয়া থাকে, তাহা ভাল নয় কেন ?
- ৩। মলিন বসন পরিধান করিলে কি হয় ?
- ৪। প্রত্যাহ যে কাপড় পরা যায়, তাহা পরিকৃত রাখিবার উপায় কি ?
- ৫। শীতকালে শাল বনাত ভিন্ন কি শীত নিবারণ হয় না ?
- ৬। স্ব স্ব অবস্থায় সঙ্কট না থাকার দোষ কি ?
- ৭। ঋতু পরিবর্তনের সময় গাত্রবস্ত্র পরিবর্তনের কি রূপ বিবেচনা আবশ্যিক ?
- ৮। শীত না ঘাইতেই যদি শীত-বস্ত্র পরিত্যাগ করা যায়, তবে কি কোন অনিষ্ট ঘটবার সম্ভাবনা আছে ?
- ৯। আমাদের দেশে কি রূপ বস্ত্র পরিধান করা পরামর্শ ?

## সপ্তম অধ্যায় ।

### পীড়ার সময় ।

আমাদের দেশে কোন্ সময় কি পীড়া হইয়া থাকে, সে সময় কি রূপ সাবধান থাকা উচিত, এবং তাহার প্রতিবিধান করিবারই বা উপায় কি, বালকদিগকে তৎসমুদায় অবগত করা নিতান্ত আবশ্যিক ।

১। ওলাউঠা—এদেশে যত অকালমৃত্যু হইতে দেখা যায়, তাহার অধিকাংশ ওলাউঠা রোগ হইতে ঘটিয়া থাকে । অতএব এই ভয়ানক রোগের প্রাদুর্ভাব হইলে, ইহার করালগ্রাসে পতিত হইতে না হয়, এমন উপায় সর্বাগ্রে স্থির করা উচিত । গ্রীষ্মের আতিশয্যে ইহার প্রাদুর্ভাব হয় । সুতরাং ফাল্গুন মাসের শেষ হইতে জ্যৈষ্ঠের শেষ পর্যন্ত ওলাউঠার সময় বলিতে হইবে । সময়ে সময়ে আবার স্থান-বিশেষে শীত-কালেও ইহার প্রাদুর্ভাব হয় । এতদ্ভিন্ন ঋতু পরিবর্তনের সময়ও ইহার একটা নির্দিষ্টকাল বলিতে হইবে । যাহা হউক, গ্রীষ্মকালই ওলাউঠা রোগের প্রকৃত সময়, ইহা যেন সকলেরই বেশ স্মরণ থাকে ।



কোন গ্রামে ইহার মারীভর হইলে, সপরিবারে সে গ্রাম পরিত্যাগ করিয়া স্থানান্তরে যাইয়া বাস করা উচিত। তৎপরে মারীভর ক্ষান্ত হইলে গ্রামে প্রত্যাপ্ত হইবে। গ্রাম পরিত্যাগ করিয়া স্থানান্তরে গিয়া বাস করা কেবল উন্নত অবস্থার লোকেরই ঘটিয়া উঠিতে পারে। কিন্তু যে ব্যবস্থা সাধারণের পক্ষে হইল না, তাহাকে ব্যবস্থা বলিয়া গণনা করা যাইতে পারে না।

এই ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হইবার পূর্বে প্রায় সকল রোগী-কেই একবার, দুইবার অথবা তদধিক বার অধিক পরিমাণে তরল মল পরিত্যাগ করিতে দেখা যায়। অতএব একবার পাতলা বাহ্যে হইতেই তাহা বন্ধ করিয়া দিলে ওলাউঠা রোগের সম্পূর্ণরূপে প্রতি-বিধান করা হয়। ওলাউঠার সময় একবার পাতলা বাহ্যে হইলে অবচার বলিয়া উপেক্ষা না করিয়া ধারক ঔষধ\* সেবন দ্বারা তাহা তৎক্ষণাৎ বন্ধ করা উচিত। এই সাবধানতার অভাবে অনেককে এই রোগে প্রাণত্যাগ করিতে হইয়াছে। অতএব সাধারণের প্রতি একবারে বলা থাকিল যে, ওলাউঠার সময় পেটের অন্ত্রের মত একবার বাহ্যে হইলেই তাহা বন্ধ করিতে ক্ষণমাত্রও বিলম্ব

\*উল্লিখিত ধারক ঔষধ নিম্নলিখিত রূপে প্রস্তুত করিতে হইবে। চারি ভাগ লাকটিন, তিন ভাগ জায়ফল, তিন ভাগ আফ্রাণ, দেড় ভাগ লবঙ্গ; এক ভাগ ছোট এলাচের দানা, এবং পঁচিশ ভাগ কানীরা চিনি লইয়া পৃথক পৃথক করে ক্রম উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া একত্র মিশ্রিত করিতে হইবে। মিশনটী উত্তম হওয়া চাই। তৎপরে এই রূপে প্রস্তুত গুঁড়ো-ওজনেন বত হইবে, তাহার তিন ভাগের এক ভাগ চা-খড়ি চূর্ণ ইহার সহিত একত্র উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। এই হইলে ঔষধ প্রস্তুত করা হইল। এই ঔষধটী গৃহে প্রস্তুত রাখা আবশ্যক।

উক্ত ধারক ঔষধের মাত্রা দশ রতি হইতে ত্রিশ রতি পর্য্যন্ত। বিংশতি বর্ষের যুবা হইতে পঞ্চাশৎ বর্ষ বয়স্ক বৃদ্ধ পর্য্যন্ত, দশ রতি উক্ত গুঁড়ো আদি কর্তৃক রতি আকিং একত্র প্রত্যেক দান্তের পর খাইতে পারেন। রোগীর বয়স দশ বৎসরের কম হইলে আকিং না দিয়া শুদ্ধ গুঁড়ো খাওয়াইবে।

রোগীর বয়সক্রমে অনুসারে ঔষধের মাত্রার তারতম্য করিতে হইবে। তাহার নিয়ম এই। যথা—

বিংশতিবর্ষে এবং তাহার উর্ধ্বে পূর্ণ মাত্রা, দশম বর্ষে অর্দ্ধ মাত্রা। পঞ্চম বর্ষে সিকি মাত্রা। এক বৎসরের শিশুকে বিশ ভাগের এক ভাগ। প্রত্যেক বৎসরে বিশভাগের একভাগ করিয়া মাত্রা বাড়াইতে হইবে। তাহা হইলেই, বিশ বৎসরে পূর্ণ মাত্রায় গিয়া দাঁড়াইবে। ঔষধের মাত্রার এই নিয়মটী অগ্রহ করিয়া রাখা আবশ্যক।

আকিঙের মাত্রার নিয়মও অবিকল ঐ রূপ।

করিবে না । ইহাতে অবহেলা করিলেই প্রাণ লইয়া টানাটানি করিতে হইবে ।

গবর্ণমেন্টের দত্ত দাতব্য চিকিৎসালয় আছে, ওলাউঠার সময় তৎসমুদায়ের প্রত্যেকে কতকগুলি করিয়া কলারা পিল্ নামক বটিকা ঔষধ রাখা হয় । কোন গ্রামে ইহার মারাত্মক হইলে গবর্ণমেন্টের আদেশানুসারে সেই গ্রামের প্রত্যেক গৃহস্থের বাটীতে উক্ত ঔষধ বিতরণ করা হয় । একবার কিম্বা দুইবার দাস্ত হইতেই কলারা পিল দুই তিনবার খাওয়াইয়া দিলে দাস্ত বন্ধ হয়, রোগটী আর পাকিতে পারে না । কলতঃ রোগের প্রথমাবস্থায়ই এই বটিকা দিবে । অনেকবার দাস্ত হইলে এবং রোগী কাহিল হইয়া পড়িলে অর্থাৎ রোগটী পাকিয়া দাঁড়াইলে ষ্টিমুলান্ট পিল্ খাওয়াইবে । এবং এই বটিকা খাওয়াইবার সঙ্গে সঙ্গে তর্পিন টৈল ও গু'টেব গু'ডো রোগীর সর্স্বাঙ্গে উত্তমরূপে মালিশ করিবে ।

কলারা পিল্ ।

ষ্টিমুলান্ট পিল্ ।

আফিং	...	১ গ্রেন্	হিং	...	১ গ্রেন্
হিং	...	১ গ্রেন্	কর্পূর	...	১ গ্রেন্
কর্পূর	...	১ গ্রেন্	গোলমরিচ		১ গ্রেন্
গোলমরিচ	...	১ গ্রেন্	ক্যাজুপুট তৈল		১ বিন্দু
একত্র মিশ্রিত করিয়া একটা			একত্র মিশ্রিত করিয়া একটা		
বটিকা প্রস্তুত কর ।			বটিকা প্রস্তুত কর ।		

গবর্ণমেন্টের দাতব্য চিকিৎসালয় সকলে যে এই বটিকা প্রস্তুত থাকে, তাহা অনেকেই জানেন না । জানিলে সময়ে অবশ্যই সংগ্রহ করিয়া রাখেন । বধাসময়ে এই ঔষধ ব্যবহার করিতে পারিলে অনেক জীবন রক্ষা হইতে পারে । অতএব পীড়ার সময় গ্রামের মণ্ডল বা প্রধান প্রধান ব্যক্তির আপন আপন বাড়ীতে এই কড়ি কিছু কিছু আনিয়া রাখিলে গ্রামস্থ সকলেরই উহা পাই-বার সুবিধা হয় । তাহারা লিখিয়া পাঠাইলে এই ঔষধ পান ।

রোগের প্রাহুর্ভাব দেখিয়া মনে মনে ভীত হওয়া ভারি দুষ্ট । এক্রপ আশঙ্কা করিয়া স্থান পরিত্যাগ করিলেও অব্যাহতি পাওয়া

স্বকঠিন। যেহেতু মনে নিয়ত ওরূপ ভয় থাকিলে শীঘ্রই অগ্নিমান্দ্য হয়। অগ্নিমান্দ্য হইলে, বাহ্য আহার করা যায় তাহা ভাল পরিপাক হয় না। সুতরাং পেটের ব্যামো হয়। পেটের ব্যামো হইলে বাহ্যর ভয় করিতেছিলে তাহাই আসিয়া উপস্থিত হয়। অতএব ওলাউঠার সময় এ প্রকার ভয়ই এ রোগের একটি প্রধান কারণ বিবেচনা করিতে হইবে। আর ভয় করাই বা কেন, তাহাও বুঝিয়া উঠিতে পারা যায় না। ভয় করার তাৎপর্য্য এই যে, পাছে আবার ঐ রোগ হয়। কিন্তু ভয় করিলে যেখানে তাহাই আসিয়া ঘটে, সেখানে ভয়কে একবারেই দূর করা উচিত। একজন পীড়িত হইয়াছে শুনিয়া, আমারও সেই রোগে আক্রান্ত হইবার অপেক্ষা নাই মনে করা আর রোগটিকে ডাকিয়া আনা উভয়ই তুল্য।

শরীর সুস্থ এবং সবল থাকিতে রোগাক্রান্ত হইবার কম সম্ভাবনা। ভয়ে যেমন শরীর অবসন্ন এবং দুর্বল হয়, এমন আর কিছুতেই নয়। শরীর এবং মন সহসা অবসন্ন করিতে পারে, ভয় ভিন্ন এমন আর কোনও কারণ নাই। এতদ্ভিন্ন, চিন্তা, উৎকণ্ঠা, শোক, দুঃখ, অনাহার, শীতঘাত ভোগ, অতিশ্রম, ব্যক্তিজাগরণ প্রভৃতি কারণে দৌরল্য ঘটিলে রোগের হাত এড়ান কঠিন। বতদূর সম্ভব স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম সকল পালন করিয়া শরীর সুস্থ রাখ, এবং ভয় একবারে পরিত্যাগ কর, ব্যাধি তোমার নিকটেও আসিবে না।

আহারের অনিয়মে এই রোগ জন্মিতে দেখা গিয়াছে। দেখি-  
য়াছি ওলাউঠার সময়, বিবাহ রাত্রে গুরুপাক সামগ্রী আকণ্ঠ ভোজন করিয়া অনেকে এই ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হইয়াছেন। অতএব দুম্পাচ্য অর্থাৎ সহজে পরিপাক হয় না, এমন দ্রব্য আহার এবং আকণ্ঠ ভোজন করা সৰ্বথা অকর্তব্য। আহারের সঙ্গে একটু লবণ বেশী করিয়া খাওয়া বেশ যুক্তিসিদ্ধ। লবণটী এ রোগের এক প্রকার প্রতিনিষেধক। নিজগ্রামে কিম্বা নিকটবর্তী কোন স্থানে যত দিন মারীভয় থাকে, প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে লবণ দিয়া কিঞ্চিৎ পরিমাণে আদা খাওয়া মন্দ নয়। আদার ঝিলক্ষণ পাচকশক্তি আছে।

ওলাউঠার সময় আমাদের দেশে যে দুই পার্কণ হইয়া থাকে, সেই দুই পার্কণ উপলক্ষে এই রোগের হস্তে অনেককে জীবন দিয়া

যাইতে হয় । এই দুই পার্শ্বণ যে দোল আর চড়ক, তাহা বলা বাহুল্য । আবির্ভাব লইয়া রৌদ্রে ক্রীড়া, এবং গ্রীষ্মের সময় উদর পূরিয়া ছাত্ত্ব ভক্ষণ করিয়া শারীরিক পরিশ্রম উভয়েরই বিষতুল্য ফল । শারীরিক পরিশ্রমের আতিশয্যে এ রোগ জন্মিতে পারে । পরিশ্রম বলিয়া কেন, যে কোন কারণেই হউক, শরীর অত্যন্ত ক্লিষ্ট এবং তন্নিবন্ধন দুর্বল হইলে পীড়িত হইবার সম্ভাবনা ।

পথিকেরা পথশ্রান্তি প্রযুক্ত তৃষ্ণাতুর হইয়া নিকটে যে জল পায় শুণ বিচার না করিয়া তাহাই পান করে । এটা ভারি যুক্তিবিরুদ্ধ । সামান্য গর্ভ প্রভৃতিতে রৌদ্রের সময় যে জল থাকে তাহা অগ্নিবৎ উত্তপ্ত দেখিতে পাওয়া যায় । এতদ্বিন্ন তাহার অপরিষ্কৃততার ত কথাই নাই । সে জল পান করিলে কি আর রক্ষা আছে ? সদ্য ওলাউঠা হয় । তৃষ্ণায় নিতান্ত পীড়িত হইলেও ঐ জল কখনও পান করিবে না । পানীয় জলের অপকৃষ্টতা এই মারাত্মক রোগের একটা প্রধান কারণ । ডাক্তর ওয়াটসন্ বলেন কোন স্থানে ইহা প্রাদুর্ভূত হইলে সেই স্থানবাসিগণ যদি পানীয় জলের অবস্থার প্রতি বিশেষ মনোযোগ করেন, তাহা হইলে ইহা ঝটিতি অন্তর্হিত হইয়া যায় । তিনি এসম্বন্ধে অনেক প্রমাণ প্রদর্শন করিয়া বলেন আমি জানি ইংলণ্ডের কোন নগরে একবার ভারি মারীভয় হয় । উক্ত নগরের যে অংশের লোকের পরিকৃত পানীয় জল প্রাপ্তির উপায় ছিল, তাহাদিগের মধ্যে উক্ত রোগে যত মৃত্যু ঘটে, নগরের অবশিষ্টাংশবাসিদিগের মধ্যে তাহার সাড়ে তিন গুণ মৃত্যু সংঘটিত হইয়াছিল ।

• হর্ভাগ্যক্রমে আমাদিগের দেশে, বিশেষতঃ পল্লিগ্রামে পানীয় জলের অবস্থার প্রতি কেহই দৃষ্টিপাত করেন না । পানীয় জলের অপকৃষ্টতার কত অনর্থ ঘটিতে পারে, তাহা তাহার জানেন না বলিয়াই উহার প্রতি মনোযোগ করেন না । জানিলে অবশ্য মনোযোগী হইতেন । নচেৎ পীড়া হয়, কিম্বা জীবন নষ্ট হয় কাহার সাধ? পল্লিগ্রামের লোকেরা যে পুকুরিগীতে স্থান করে, বস্তাদি ধোত করে, ক্ষারে সিদ্ধ অতীব মলিন দুর্গন্ধ কাপড় কাচে, জলশোচ করে, প্রস্রাব করে সেই পুকুরিগীর জল পান করিয়া থাকে । ইহা

অপেক্ষা অধিবেচনার কার্য আর কি হইতে পারে ? পীড়া হওয়ার কথা ছাড়িয়া দেও—বিশেষ বিবেচনা করিয়া দেখ একাধাণী কতদূর স্থগিত ! ডোবা, গর্ত কিম্বা ছোট পুকুরিণীতে কতটুকুই বা জল থাকে ? সেই জলে গ্রামশুদ্ধ লোক স্নান, বস্ত্রাদি ধোত, অধিকাংশ লোক জলশৌচ এবং মৃত্র ত্যাগ করিলে, সেই ডোবা-টীকে, গর্তটীকে কিম্বা ছোট পুকুরিণীটীকে জলাশয় বলিবে না নরককুণ্ড বলিবে ? প্রায় সকল পল্লীগ্রামেই এই রূপ এক একটা নরককুণ্ড আছে । ওলাউঠার সময় দেখিয়াছি এইরূপ ডোবা, গর্ত কিম্বা ছোট পুকুরিণীতে ওলাউঠা রোগীর ভেদ বমন দ্বারা কলুষিত বস্ত্র এবং শব্যাদি ধোত করিয়া থাকে । সেই জলে আবার ঘাট বাটি, পাতর, থালা প্রভৃতি ধোত করা হয় । এরূপ অবস্থায় গ্রামের একজন ওলাউঠারোগে আক্রান্ত হইলে গ্রামশুদ্ধ লোকের সেব্যামো না হইবে কেন ?

আমার বেশ স্মরণ আছে, নবদ্বীপের অন্তঃপাতী চাকদেবের নিকটবর্তী কোন গ্রামে একবার ওলাউঠার ভারি মারী ভয় হয় । জলাশয়ের কথা দূরে থাকুক, গ্রামে একটা ডোবা কিম্বা পাতকুয়াও ছিল না । গ্রাম হইতে কিছু দূরে অবস্থিত একটা বিল হইতে গ্রামবাসীরা রন্ধন এবং পানার্থ জল আনিত, এবং সেই বিলে স্নানাদি করিত । শেষে তাহাদিগের একমাত্র জীবনোপায় সেই বিলে তাহারা মৃতদেহসকল নিক্ষেপ করিতে লাগিল । এদিকে পানীয় জল প্রাপ্তির অন্য কোনও উপায় না থাকায়, তাহারা অগত্যা সেই বিষতুল্য জলই পান করিতে লাগিল । এরূপ ব্যবস্থায় গ্রামবাসিদিগের সর্বনাশ রক্ষা করে কাহার সাধ্য ? মারীভয় নিবারণের নিমিত্তে রক্ষাকালী পূজার\* গ্রামবাসীরা যে ব্যয় করিয়া থাকে, সে ব্যয়ে গ্রামে চারি পাঁচটা পাতকুয়া অনায়াসে প্রস্তুত হইতে পারে । গ্রামে পাতকুয়া থাকিলে ওলাউঠার সময় এরূপ বিষতুল্য জলপান করিয়া গ্রামশুদ্ধ মরিতে হয় না । নরককুণ্ডের জলপান করিয়া

\* মারী ভয়ের সময় রক্ষাকালী প্রভৃতির পূজা যে বহুসংখ্যক লোকের জীবন রক্ষার একটা কারণ তাহা ইতঃপূর্বেই বলা হইয়াছে । তবে দেব দেবীর পূজার উপর সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করিয়া স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রধান সাধন জলবায়ুর বিশুদ্ধতা পরিরক্ষার অনন্যোন্যোগী হওয়া কখনই উচিত নয় ।

## জলকে নারায়ণ জ্ঞান করিবার তাৎপর্য্য । ৫৭

গ্রামভূক্ত মরিবে, তথাপি সামান্য ব্যয়ে বাড়ীতে বাড়ীতে এক একটি পাতকুরা প্রস্তুত করিয়া রাখিবে না। কি বুদ্ধি! কি বিবেচনা।

পূর্বে আমাদিগের দেশে বেশ নিয়ম ছিল। গ্রাম প্রত্যেক গৃহস্থের বাড়ীতে এক একটি পাতকুরা থাকিত। ঘটি, বাটি, পাতর, থালা ধোত করা, রন্ধন করা, মুখ এবং হস্তপাদাদি প্রক্ষালন করা ইত্যাদি কার্য্য গ্রাম সমস্তই পাতকুরার পরিষ্কার জলে নির্বাহ হইত। স্নানও অনেকে পাতকুরাই জলে করিতেন। নিকটে ভাল নদী, বিল, পুকুরিণী কিম্বা দীর্ঘিকা না থাকিলে পাতকুরার জল পান করিতেন। স্বাস্থ্য রক্ষার নিমিত্তে পানীয় জলের বিশুদ্ধতা যে নিত্যকৃত আবশ্যিক, আমাদিগের শাস্ত্রকর্তারা তাহা বিশেষরূপে জানিতেন। কারণ, তাঁহারা বলিয়া গিয়াছেন যে, “আপোনানারায়ণঃ” অর্থাৎ জল নারায়ণ। এরূপ বলিবার তাৎপর্য্য এই যে, স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রধান একটি উপায় বিশুদ্ধ জল অপবিত্র পদার্থ দ্বারা কেহ দূষিত না করে। প্রাচীন হিন্দুরা বরাবরি এই অভীত উৎকৃষ্ট নিয়মটী যত্নপূর্ব্বক পালন করিয়া আসিয়াছেন। অদ্যাপি প্রাচীন হিন্দুরা অবগাহনার্থ জলে নামিয়া তাহাতে থুতু পর্য্যন্ত ফেলেন না। পূর্বে এই সূনিয়ম সকলেই অতি যত্ন পূর্ব্বক পালন করিতেন, এই নিমিত্তে এখনকার মত গ্রামে গ্রামে নরককুণ্ড থাকিত না, এবং গ্রামবাসিদিগকেও এখনকার মত নরককুণ্ডের জল ব্যবহার করিলা নানাবিধ রোগে পীড়িত হইতে হইত না।

যে পুকুরিণীতে জল পান করিতে হয়, সে পুকুরিণীর জলে স্নান করিতে নাই, কাপড় কাচিতে নাই, জলশৌচ করিতে নাই, প্রস্রাব করিতে নাই, থুতু ফেলিতে নাই, এবং তাহার কিনারা ও পাড়ের কোনখানে মলমূত্র পরিত্যাগ করিতে নাই। পল্লীগ্রামে এই সকল নিষেধ বিধির একটিও কেহ পালন করেন না\*। পুকুরিণীর কিনারা এবং পাড়ই মলমূত্র পরিত্যাগ করার উপযুক্ত স্থান বলিয়া পরিচিত। অনুষ্ঠানও সেইরূপ হইয়া থাকে। বৃষ্টির জলে পাড়

\* নগরে ময়ুনিসিপালিটি হস্তায়ে উক্ত নিষেধ বিধি লোককেই অগত্যা পালন করিতে হয়।

খোঁজ হইয়া পড়িলে পুষ্করিণীর জলের কিরূপ অবস্থা হইবে, মলমূত্র ভাগ্যকারিদিগের তাহার প্রতি লক্ষ্য নাই। তাঁহারাও যে আবার সেই জল পান করেন, তাহাও একবার ভাবিয়া দেখেন না। যে পুষ্করিণীর জল পান করিতে চাইবে, তাহার চারিদিকের পাড় এরূপ হওয়া উচিত যে, বাহিরে কোন প্রকার ময়লা ঘুইয়া পুষ্করিণীর জলে আসিয়া না পড়িতে পারে।

পল্লীগ্রামে পুষ্করিণীর পাড়ে ও জলের কিনারায় ভাঙ্গা হাঁড়ি ভাঙ্গা কলসী, চাই, পাঁশ, জঞ্জাল ফেলে। পুষ্করিণীটি গ্রামের মধ্যে হইলে, তাহার পাড়ে ও জলের কিনারায় ইহার অপেক্ষাও অধিক অত্যাচার করা হইয়া থাকে। দূর বলিয়া গ্রামবাসীরা গ্রামের বহির্ভাগের পুষ্করিণীর উপর এত অত্যাচার করিয়া উঠিতে পারেন না। রাস্তার ধারে বাজারের নিকট যে পুষ্করিণী তাহার হৃদশার পরিসীমা নাই। রাস্তা দিয়া যত লোক যাতায়াত করে, বাজারের দোকানই তাগাদিগের বিশ্রাম, রুকন, এবং আহালাদি করিবার স্থান। তাহার বাজারের সেই পুষ্করিণীর পাড়ে মলমূত্র পরিত্যাগ করে। সেই পুষ্করিণীতেই জল শোঁচ করে। সেই পুষ্করিণীতেই স্নান করে। সেই পুষ্করিণীরই জল লইয়া গিয়া রন্ধনাদি করে। সেই পুষ্করিণীরই জলপান করে। আবার সেই পুষ্করিণীরই জলে বা জলের কিনারায় ভোজনাবশিষ্ট সমেত এঁটো পাত, হাঁড়ি মালামাল সব গিয়া ফেলে। পথিকদিগের পেশোক্ত অসুস্থতান যদি কোন বিদেশীর আলিয়া প্রত্যক্ষ করেন, তবে পুষ্করিণীটি বুঝান হইতেছে কেন বলিয়া তাঁহাকে অবশ্যই তহজিজ্ঞাসু হইতে হয়। এরূপে জিজ্ঞাসিত হইলে পথিকেরা কি উত্তর প্রদান করে? এই পুষ্করিণীটি আছে বলিয়াই প্রতিদিন শত শত পথিকের জীবন রক্ষা হইতেছে। ইহা না থাকিলে জলপ্রাপ্তির আশঙ্কায় এই প্রচণ্ড রৌদ্রের সময় এখান দিয়া জনপ্রাণী গমনামগন করিত না। পুষ্করিণীটি বজায় থাকে ইহার জল কেহ নষ্ট না করে, সকল পথিকেরই এই কামনা। পথিকদিগের নিকট ইহা ভিন্ন আর কোনও উত্তর পাইবেন না। বিদেশীর মহাশয় পথিকদিগের কামনার কথা শুনিয়া এবং প্রকৃত অসুস্থতান দেখিয়া কি একবারে অবাক হইয়া থাকিবেন না?

আমাদিগের এই রূপ অজ্ঞতানেই বিদেশীয় মহাশয়দিগকে জবাব হইয়া থাকিতে হয় ।

পল্লিগ্রামবাসীরা যত দিন পানীয় জলের বিশুদ্ধতা এই রূপে রক্ষা করিতে সমর্থ না হইতেন, তত দিন ওলাউঠা প্রভৃতি ভয়ানক রোগের হাত তাহারা কখনই এড়াইতে পারিবে না ।

গ্রামে গ্রামে পানীয় জলের নিমিত্ত একটি পুকুরিণী, স্থানে নিমিত্ত একটি পুকুরিণী, বজ্রাদি ধৌত করিবার নিমিত্ত এত পুকুরিণী করিয়া রাখিবার ব্যবস্থা করা উচিত । কোন গ্রামে ? ভাল একটি পুকুরিণী থাকে, তবে পানীয় জলের নিমিত্ত ে পুকুরিণীর জলের বিশুদ্ধতা পরিরক্ষার্থ গ্রামবাসিদিগের বিশেষ করা উচিত । যে পুকুরিণীর জল পান করিতে হয়, তাহার জল রূপে বিশুদ্ধ রাখিতে পারা যায়, তাহা ইতিপূর্বেই উক্ত হইয়াছে গৃহস্থের আপন আপন বাড়ীতে এক একটি পাতকুরা প্রস্তুত করিয়া রাখিলে, তাঁহাদিগকে কোন কারণেই অপরিষ্কার বা দুর্গন্ধ জল ব্যবহার করিতে হয় না । যে গ্রামে নদী বা পুকুরিণী নাই, সে গ্রামের লোককে অগত্যা পাতকুরার জল পান এবং উহা সকল কার্যেই ব্যবহার করিতে হয় । কয়লা এবং বালি দ্বারা যে প্রকার জল শোধন করিয়া লইতে হয়, সে প্রণালী অবলম্বন করিয়া পাতকুরার জল শোধন করিলে উহা উৎকৃষ্ট পানীয় হয় । স্বাস্থ্য-রক্ষার এমন সহজ উপায় থাকিতে, পূর্বেই নবককুণ্ডের জল পান করিয়া গ্রামবাসীরা কেন জীবনে জলাঞ্জলি দেন বঝিতে পারা যায় না । বাড়ীতে বাড়ীতে পাতকুরা খনন কর, গ্রামের মধ্যে পানীয় জলের নিমিত্ত পুকুরিণী স্বতন্ত্র করিয়া রাখ, তাহা হইলে গ্রামের চৌদ্দ আনা লোক ওলাউঠার হাত এড়াইতে পারিবে ।

পানীয় জলের বিশুদ্ধতা যে স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রধান সাধন, কলিকাতা নগরের ইদানীন্তন স্বাস্থ্য তাহার জাজল্যমান প্রমাণ । পূর্বে যে কলিকাতায় ওলাউঠা, জ্বর, আমরক্ত প্রভৃতি রোগে বর্ষে বর্ষে সহস্র সহস্র লোক প্রাণত্যাগ করিত, পল্লিগ্রামবাসীরা যে কলিকাতাকে বমালয় জ্ঞান করিত, এক্ষণে কলিকাতার পরিষ্কার স্বচ্ছ জলপান ও সেই জলে স্নান নগরের প্রায় সর্বত্রই প্রচলিত হওয়ায়



স্বাস্থ্যকর বলিয়া পল্লীগ্রামবাসীরা সেই কলিকাতার আগিরা বাগ করিতেছেন। ইহা অপেক্ষা বিতর্ক জলের স্বাস্থ্যকারিতার উৎকৃষ্টতার প্রমাণ আর কি হইতে পারে ?

পল্লীগ্রামের গোক বাছুরকে জলপান করাইবার অল্পরোধে পুষ্করিণী কিবা দীর্ঘিকার জল প্রায় অপরিষ্কার করা হইয়া থাকে। গ্রামের বাবতীর গোক, বাছুর, ছাগল, ভেড়া যে পুষ্করিণী বা দীর্ঘিকার জলে প্রত্যহ নাবিয়া জলপান করে, তাহার জল মাদিপের ব্যবহার্য্য হইতে পারে না। অতএব গবাদি পশুর জল মার্শ স্বতন্ত্র একটী পুষ্করিণী, ডোবা বা গর্ত নির্দিষ্ট করিয়া রাখা চিত। এরূপ ব্যবস্থা যেখানে সম্ভব না হইবে, সেখানে প্রত্যেক হস্ত আপন আপন গবাদি পশুকে পাতকুয়ার জলপান করাইবেন। এরূপ অস্থান কটনসাধ্য সন্দেহ নাই। কিন্তু পানীর জলের বিতর্কতা নষ্ট করিয়া গ্রামের স্বাস্থ্য বিসর্জন দেওয়া কোন মতেই যুক্তিযুক্ত নয়।

অতএব ওলাউঠার প্রাদুর্ভাবকালে পানীর জল গুণোন্নীকৃত রূপে শোধন করিয়া রাখা অতীব আবশ্যক\*। পান কবিতার পূর্বে পরিষ্কৃত কাঁচের ম্যাশে জল রাখিয়া তাহার অবস্থা পরীক্ষা করিয়া দেখিবে। অপরিষ্কৃত জল কখনও পান করিব না, মনে মনে এরূপ সংকল্প সকলেরই করিয়া রাখা উচিত। এই ভয়ানক রোগের ঠিক কারণ এবং ইহার সম্ভব সম্বন্ধে অন্যান্যপি কিছুই স্থির জানিতে পণ্য যায় নাই। তবে এপর্য্যন্ত কয়েকটা বিষয় স্থিরীকৃত হইয়াছে। যথা (১) স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়ম সকল যেখানে যে পরিমাণে উপেক্ষিত হয়, ওলাউঠার প্রাদুর্ভাব কালে, সেখানকার লোকদিগের এ রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা সেই পরিমাণে বেশী। (২) স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়ম সকল সম্যক প্রতিপালিত হইলে এ রোগে আক্রান্ত হইবার কম সম্ভাবনা। (৩) এ রোগে গুরুতররূপে আক্রান্ত হইলে জীবন রক্ষার উপায় নাই বলিলেই হয়। যেহেতু এ রোগের প্রকৃত ঔষধ অন্যান্যপি আবিষ্কৃত হয় নাই। অতএব

\* কেবল ওলাউঠার সময় বলিয়া নয়, পানীর জল সর্বদাই বিতর্ক হওয়া আবশ্যক।

## ওলাউঠার সময় স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালন । ৬১

স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত আহার সামগ্রী পানীয় জল এবং বায়ু এই তিনেরই অবস্থার প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

আহার দ্রব্য পরিষ্কার, টাইকা এবং লঘুশাক হইবে। দুর্গন্ধ বা পচা দ্রব্য বাটীভেঙে আনিতে দিবে না।

যে জলের বিশুদ্ধতা বিষয়ে কিছুমাত্র সন্দেহ জন্মিবে, সে জল কখনও পান করিবে না। যথা, পূর্বোক্ত নরককুণ্ডের সমীপবর্তী কুয়ার জল, গোরস্থানের সমীপবর্তী পুষ্করিণী কিম্বা পাতকুয়ার জল; এবং যে জলে কোঠা বা বাঁশ বাকারি পচান হয় সেই জল। কোঠা বা বাঁশ বাকারি জলে না পচাইলে চলে না। কিন্তু তাহা বলিয়া গ্রামের মধ্যে যেখানে সেখানে বা যে সে গর্তে বা জলে পচান হইবে না। ইহাতে গ্রামবাসিদিগের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। ইহাতে জল ত নষ্ট হয়ই, উহা হইতে যে দুর্গন্ধ বাষ্প উঠে তাহাও বায়ুকে কম দূষিত করে না। এটা গ্রামবাসিমাঝেরই স্মরণ রাখা উচিত। গ্রামের মধ্যে যেখানে সেখানে বাঁশ বাকারি বা কোঠাদি না পচাইয়া গ্রামের প্রান্তভাগে একটী নির্দিষ্ট জলাশয়ে উহা পচাইবে। গ্রামবাসীরা সকলেই যেন, এ নিয়মটা পালন করেন। সর্বত্র পরিষ্কৃত এবং বিশুদ্ধ জল প্রাপ্তির যে সহজ উপায় প্রদর্শিত হইয়াছে, সে উপায় অবলম্বন করিতে কখনও বিস্মৃত বা পরাভ্রু হইবে না। যদি কখনও উহার অন্যথা ঘটে, তবে রক্ষন অথবা পানার্থ যে জল ব্যবহার করিতে হইবে, সেই জল প্রথমতঃ সিদ্ধ করিয়া তৎপরে পূর্বোন্নিখিতরূপে শোধন করিয়া লইবে। প্রথমঃ সিদ্ধ তৎপরে শোধন করিলে জল নির্দোষ হয়। যে নদীতে তাহার তীরবর্তী নগর অথবা গ্রামের ময়লা প্রক্লিপ্ত বা মল এবং কলুষিত জল-প্রণালী প্রবাহিত হয়, সে নদীর জল রক্ষন অথবা পানার্থ কখনও ব্যবহার করিবে না। পুষ্করিণীর অথবা দীর্ঘিকার জল সম্বন্ধেও এই রূপ সিদ্ধান্ত স্থির করিবে। যে নদীর উপর দিয়া সর্বদাই বহু নৌকাদি যাতায়াত করে, তাহার জলও শোধন এবং সিদ্ধ না করিয়া ব্যবহার করিবে না।

বাস এবং শয়ন-গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের উপায় সর্বত্রই স্থির করিবে। এ বিষয় চতুর্থ অধ্যায়ে সবিস্তার লিখিত

হইয়াছে। ঘর, দার, সর্ব শরীর সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবে। বাটার মধ্যে অথবা তাহার বহির্ভাগে কোন প্রকার দুর্গন্ধ জন্মিতে দিবে না। আমাদের দেশে বিশেষতঃ সহরে কুয়া পায়খানা করিবার যে রীতি আছে, তাহা নিতান্ত অনিষ্টকারী। গলিত অর্থাৎ পচা বিষ্ঠা হইতে উৎখিত বাষ্প কর্তৃক দূষিত বায়ু এই দুর্দান্ত ব্যাধির একটি অতি প্রধান সহকারী। অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে যে, পায়খানার গন্ধ দূষিত বায়ু সেবন করিয়া বহুতর ব্যক্তি ইহার ভীষণ কবলে পতিত হইয়াছেন, এবং উক্তরূপে দূষিত বায়ু সেবন পরিত্যাগ করিয়া অনেকে উহার আক্রমণ পরিহার করিয়াছেন। পল্লীগ্রামে কুয়া-পায়খানার রীতি নাই বলিয়া গ্রামবাসীরা এ সম্বন্ধে নগরবাসিন্দাদের অপেক্ষা ওলাউঠার সময় নিরাপদে থাকেন। আজি কালি পল্লীগ্রামেও ধনিদিগের বাড়ীতে কুয়া-পায়খানা দেখা যায়। বাহা হউক, কুয়া-পায়খানা না করাই ভাল। আর যদি থাকে ত বুজাইয়া ফেলিবে। ফলতঃ বাহাতে বিষ্ঠা এক স্থানে পচিতে না পায় তাহা বিধিমতে করিবে। প্রত্যহ মেথরে পায়খানা পরিষ্কার করিয়া ফেলে একরূপ ব্যবস্থা করিয়া দিবে। নগরের যাবতীয় খোলা পায়খানা হইতে প্রত্যহ মেথর যে ময়লা উঠাইবে, তাহা নগরের প্রান্তভাগে কোন নির্দিষ্ট স্থানে প্রোথিত করিবে। একরূপ নিয়ম প্রবর্তিত করা মিয়ুনিসিপ্যালিটির কায। কোন স্থানে কোন প্রকার গলিত (পচা) পদার্থ থাকিলে তৎক্ষণাৎ তাহা অপসারিত করিবে।

শারীরিক অথবা মানসিক পরিশ্রমের আতিশয্যে শরীর বলহীন হয়। শরীর বলহীন হইলে সামান্য কারণে পীড়িত হইবার সম্ভাবনা। অতএব উক্ত উভয়বিধ পরিশ্রম পরিমিতরূপে করা উচিত। ফলতঃ শরীর দুর্বল করে এমন কোন কার্যেই ব্যাপৃত হইবে না। সর্বপ্রকার অমিতাচার পরিত্যাগ করিবে। অস্বাস্থ্যকর আহার-সামগ্রী স্পর্শও করিবে না। এই সময় রিয়ারচক ঔষধ সেবন করা নিষিদ্ধ। তাকে প্রয়োজন হইলে মুহু জোলাপ (যথা ক্যান্ডির অইল) লইবে। বাহাতে জলবৎ অধিক ভেদ হইয়া থাকে বা হইবার সম্ভাবনা, তাহার নিকটেও যাইবে না।

উল্লিখিত রূপ অনুষ্ঠান করিয়াও যদি কোন বাটিতে কেহ এই

## ওলাউঠার সময় স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালন । ৬৩

ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হইলে তবে গৃহস্থকে নীচের লিখিত নিয়মগুলি পালন করিতে হইবে :—

যাহারা রোগীর পরিচর্যা করিবেন তাঁহারা পানাহার, অথবা খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুত করিবার পূর্বে হস্তপ্রক্ষালন করিবেন। রোগীর মল ও বমিত পদার্থ (অর্থাৎ তাহার ভেদ বমন) এবং তৎকর্তৃক কলুষিত বস্তাদি ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই দগ্ধ করিয়া ফেলিবেন\*। এই নিমিত্ত চিকিৎসকেরা কোষ্ঠা, ন্যাক্‌ডা প্রভৃতির উপর ওলাউঠারোগীর মল এবং বমিত পদার্থ গ্রহণ করিতে পরামর্শ দেন; যেহেতু কোষ্ঠা, ন্যাক্‌ডা প্রভৃতি সামান্য দ্রব্য সহজেই দগ্ধ করিতে পারা যায়, তাহাতে ক্ষতি বোধ হয় না। একরূপ অনুষ্ঠান করিলে ওলাউঠার প্রচার নিবারিত হইতে পারে। গ্রামের মধ্যে এক জনের পীড়া হইলে, বহুসংখ্যক ব্যক্তির সেই পীড়া হওয়ার কারণ কি? উক্ত রূপ সাবধানতার ক্রটি, পানীয় জলের বিশুদ্ধতা রক্ষায় অমনোযোগ, এবং স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যান্য নিয়মপালনে অযত্ন এ রোগ প্রচারের অনুকূল কারণ।

বিশ্চিকা (ওলাউঠা) অতি ভয়ানক রোগ। ইহা হইতে নিষ্কৃতি লাভ করা বড় কঠিন। ইহার উপর পল্লীগ্রামের চিকিৎসকের একবারে অভাব বলিলেই হয়। অতএব এস্থলে এই মারাত্মক ব্যাধির মোটামুটি চিকিৎসা সংক্ষেপে লিখিত হইল, গ্রাম-দ্বানিদিগের বিশিষ্ট উপকার হইবার সম্ভাবনা। এই নিমিত্ত তৎসম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত লিখিলাম। এ রোগের বাড়াবাড়ি হইলে রোগীর জীবন রক্ষা কঠিন। অতএব সূত্রপাতেই রোগটাকে ক্ষান্ত করিবার চেষ্টা বিধিমতে করিবে। একবার ভেদ হইবামাত্রই পৃষ্ঠার লিখিত ঔষধ এক মোড়া খাইবে। ঔষধ সেবনের পর পুনর্বার ভেদ হইলে আর এক মোড়া ঔষধ খাইবে এবং রাই শরিরার পলস্তরা একখান সমস্ত পেটে বসাইয়া দিবে। জ্বালা অসহ্য না হইলে এ পটি উঠাইবে না। এই রূপ অনুষ্ঠানেই

\* যেহেতু ওলাউঠার রোগীর ভেদ বমনে এই ভয়ানক রোগের বিষ থাকে। দগ্ধ করিয়া না ফেলিলে, খাদ্য সামগ্রী, পানীয় জল, কিম্বা বায়ু এই বিষদূষিত হইতে পারে, এবং এই রূপে উক্ত বিষমূহ ব্যক্তিদিগের শরীরে প্রবেশ হইতে পারে।

অধিকাংশ স্থলে ভেদ বন্ধ হইয়া যায়, আর কিছুই করিতে হয় না, রোগী ক্রমে স্বচ্ছন্দ হয়। পিপাসা নিরাকরণের জন্য সুশীতল জল পান করিতে দিবে। রোগের বাড়াবাড়ি হইলে রোগীর সমুদায় পেটে তর্পিণ তেল নিয়ত মালিশ করিবে, নিম্নলিখিত প্রণালীতে পেটে তর্পিণের স্বেদ দিবে, হাত, পা, গরম করিবার নিমিত্ত তটের শুঁড়ার মালিশ করিবে, এবং দুই বগলে উষ্ণ জলপূর্ণ বোতল রাখিবে। লবণ দিয়া এরাফট খাইতে দিবে।

শরীর অত্যন্ত বলহীন এবং নাড়ীর ব্যত্যয় হইলে সমুদায় পেটে বহুক্ষণ পর্য্যন্ত তর্পিণ তেলের সেক দিলে বিশেষ উপকার হয়। ফ্যানেল কাপড় খুব গরম জলে ডুবাইয়া নিংড়াইতে হইবে। তৎপরে ঐ উষ্ণ ফ্যানেলের উপর তর্পিণ তেল ছড়াইয়া দিয়া পেটে সেক দিতে হইবে। প্রতিবারেই এই রূপ অনুষ্ঠান করিবে। পেটে তর্পিণ তেলের সেক দিলে বিশেষ ফল দর্শে, ইহা যেন বেশ স্মরণ থাকে। রোগের প্রথমাবস্থায় সেকের প্রয়োজন নাই।

২। বসন্ত—ইদানীং আমাদের দেশে ইংরাজী টিকা প্রচলিত হওয়ায় বসন্তরোগের যে কত স্বল্পতা হইতেছে তাহা বলা যায় না। গবর্ণমেন্টের অনুগ্রহে এই টিকা গ্রহণ করা আবার এক সুভদ্রা ঘে, ইচ্ছা করিলেই সকলেরই ঘটিয়া উঠিতে পারে। ইংরাজী টিকা গ্রহণে কষ্টও নাই ব্যয়ও কম। অতএব ইহার অপেক্ষা সুবিধার বিষয় আর কি হইতে পারে? মাঘ মাস অবধি চৈত্রের শেষ পর্য্যন্ত বসন্ত রোগের সময়। অতএব যাহার বাঙ্গালা কিয়া ইংরাজী কোন টিকা হয় নাই, শীত আরম্ভ হইলেই তিনি ইংরাজী টিকা না লইয়া যেন ক্ষান্ত থাকেন না। এই দূরদর্শিতার অভাধে অনেককে এই রোগে প্রাণত্যাগ করিতে হইয়াছে।

ইংরাজী টিকার প্রতি ত্যাচ্ছিয়া করিয়া বাঙ্গালা টিকা লওয়া এখন আর ভাল দেখায় না। প্রাণ হাতে করিয়া বাঙ্গালা টিকা লইতে হয়। ইহাতে অনেক বিপদ ঘটিবার সম্ভাবনা। প্রথমতঃ বিজাতীয় বসন্ত বাহির হইয়া জীবন নষ্ট হইতে পারে। দ্বিতীয়তঃ চক্ষু কণ প্রভৃতি প্রধান ইঞ্জিয়ার ব্যাধাত ঘটিতে পারে। তৃতীয়তঃ

হাত, পা খোঁড়া হইবারও বিলক্ষণ সম্ভাবনা । এই সকল বিপদে সাহায্য না পড়িতে হইল তিনিই অব্যাহতি পাইলেন ।

উপরি উক্ত কোন বিপদই ইংরাজী টিকায় ঘটিবার সম্ভাবনা নাই । ইহা সাত বৎসর অন্তর লইতে হয় ; অনেকে এই বলিয়া ইহাতে আশ্রয় করিয়া থাকেন । কিন্তু সে আশ্রয় গ্রাহ্য নয় । যেহেতু সাত বৎসর কিছু কম দীর্ঘকাল নহে । বিশেষতঃ ইংরাজী টিকা লওয়ার কোন কষ্টই নাই । এতদ্বিত্ত জীবনরক্ষার উপায় বিলক্ষণ কষ্টসাধ্য হইলেও তাহা অবলম্বন করিতে পরাভূত হওয়া নিতান্ত যুক্তিবিরুদ্ধ । বাঙ্গালা টিকা লওয়া আর “যুমন্ত বাঘ চিওন” উভয়ই তুল্য, ইহা যেন সকলেরই বেশ স্মরণ থাকে ।

৩ । হাম—বাল্যাবস্থায় প্রায় সকলেরই হাম হইয়া থাকে । হাম ছোঁয়াচে রোগ । ইহার কোন নির্দিষ্ট সময় ধরা নাই । হামে প্রায়ই কোন ভয় নাই । সুতরাং ইহার চিকিৎসার জন্য ব্যস্ত হইবারও প্রয়োজন দেখি না । হাম নিজে অতি সহজ ব্যাধি । কিন্তু সামান্য অত্যাচারেই গুরুতর রোগকে আশ্রয় করে । স্বর কারণেই উদরাময় কিম্বা কাশ-রোগ জন্মিয়া যায় । আহাৰাদির অবিবেচনার কিম্বা শীত বাত হইতে যথোচিত রূপে শরীর রক্ষা না করিলে, এই ছয়ের অন্যতর ব্যাধি জন্মিবার সম্ভাবনা । অতএব হাম হইলে বিলক্ষণ লঘু আহাৰের উপর নির্ভর এবং সমুদায় শরীর শীত বাত হইতে সম্পূর্ণরূপে রক্ষা করা সর্বতোভাবে কৰ্ত্তব্য । ইহা হইলেই হামের চিকিৎসা করা হইল ।

৪ । জ্বর—বর্ষার শেষ হইতে হেমন্তের শেষ পর্য্যন্ত জ্বরের সময় । এই সময়ে আমাদের দেশে প্রায় যাবতীয় পরিবারের মধ্যেই পীড়া দৃষ্ট হইয়া থাকে । অনেক সময়, বিশেষতঃ পল্লীগামে, এমন ঘটে যে, বাড়ীর সকলেই পীড়িত, কেহ কাহার সাহায্য করে, কিম্বা পথ্যাদি দিয়া বাড়ীতে এমন একজনও সুস্থ থাকে না । এই প্রকার জ্বরের একমাত্র কারণ ম্যালেরিয়া । আজি কালি “ম্যালেরিয়া” শব্দটা আপামর সাধারণ সকলেরই নিকট সুপরিচিত হইয়া উঠিয়াছে কিন্তু ইহা বাস্তবিক কি, এবং ইহার প্রকৃতিই বা কি, তাহা অনেকের জানা নাই । জানা থাকিলে অনেক সময়ে ইহার আক্রমণ

পরিহার করিতে পারা যায় । অতএব যে ম্যালেরিয়ার আত্মাদিগের দেশ উৎপন্ন হইল, সেই ম্যালেরিয়া সহজে অবশ্যজ্ঞাতব্য বিষয়গুলি পাঠকবর্গের গোচর করা নিতান্ত আবশ্যিক ।

ম্যালেরিয়া একপ্রকার দূষিত বাষ্প বিশেষ । আমাদের দেশে যে জ্বর হইয়া থাকে, এই বাষ্প নিশ্বাস-পথে গ্রহণ করিলে কিম্বা পানীয় জলের সহিত উদরস্থ হইলে, সেই জ্বর উৎপন্ন হয় । মৃত্তিকা প্রথমতঃ আর্দ্র, তৎপরে প্রথর সূর্য্য-কিরণে শুষ্ক হইতে আরম্ভ করিলে তাহার উপরিভাগ হইতে ম্যালেরিয়া উঠিতে থাকে । সকলেই জানেন জোয়ারের সময় নদীতীর ডুবিয়া বায় আবার ভাটার সময় উহা জাগিয়া উঠে । তাহার পর আর্দ্র জলসিক্ত তীর প্রথর সূর্য্য-কিরণে শুষ্ক হইতে আরম্ভ করে । এই রূপ শুষ্ক হইবার সময় ম্যালেরিয়া উঠিতে থাকে । এই নিমিত্ত নদীর উপর নৌকার বাহারা থাকেন, তাঁহাদিগের অপেক্ষা নদীতীরে বাহারা বাস করেন তাঁহাদিগের বিপদ অধিক । যে অবস্থায় নদীর তীর হইতে ম্যালেরিয়া উঠে, সেই অবস্থায় অন্যান্য সকল স্থান হঠতেও ম্যালেরিয়া উঠিতে পারে এবং উঠিয়া থাকে । স্থল কথা ম্যালেরিয়ার উৎপত্তির নিমিত্ত জল শোষণ করিতে (শুষিতে) পারে এমন মৃত্তিকা চাই, সেই মৃত্তিকা জলসিক্ত হওয়া চাই, এবং সেই জলসিক্ত মৃত্তিকা শীঘ্র শুষ্ক হওয়া চাই । জলসিক্ত ভূমি যত শীঘ্র শুষ্ক হইবে, এবং যে উষ্ণতা প্রাপ্তে উহা শুকাইবে সেরূপ উষ্ণতার পরিমাণ যত অধিক হইবে, ম্যালেরিয়ার পরিমাণও তত বেশী হইবে । অতএব দেখা যাইতেছে যে, ম্যালেরিয়া-বিষ অতি সহজেই উৎপন্ন হয় । এই নিমিত্তই পৃথিবীর প্রায় সকল স্থানেই ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব দেখা যায় । জলসিক্ত মৃত্তিকা শুষ্ক হইবার সময় যে ম্যালেরিয়া উৎপন্ন হয়, বর্ষার শেষ হইতে প্রায় হেমন্তের শেষ পর্য্যন্ত আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া জরের প্রাদুর্ভাবই তাহার জাজ্বল্যমান প্রমাণ । বর্ষায় মৃত্তিকা বিলক্ষণ জলসিক্ত হইয়া থাকে, তাহার পর শরতের প্রচণ্ড রৌদ্রে জলসিক্ত মৃত্তিকা শুষ্ক হইতে থাকে । এ সময়ে আমাদের দেশে জরের দিশপাশ থাকে না । আমরা ভাবি কেবল আমাদের দেশে ম্যালেরিয়ার উৎপন্ন হইল ।

কিন্তু বাস্তবিক তাহা নহে। ম্যালেরিয়ার হাত কেহই এড়াইতে পারে না। তবে যাহারা ইহার প্রকৃতি বেশ বুঝিয়াছেন, এবং কিসে ইহা জন্মে জানেন ও সেই মত চলিতেছেন, তাঁহাদিগকে ইহার হাতে বড় একটা পড়িতে হয় না। আমরা ইহার প্রকৃতিও জানি না, এবং কিসে ইহা জন্মে তাহাও জানি না—জানিবার চেষ্টাও করি না। সুতরাং আমরা কেহই ইহার হাত এড়াইতে পারি না। আমরা যে নিয়মে বসবাস করি এবং সংসারাত্মকে বেরূপ অস্থান করিয়া থাকি, তাহাতে ঘরে বাহিরে ম্যালেরিয়ার সৃষ্টি করি। আমরা চেষ্টা করিলে অনেকাংশে ম্যালেরিয়ার হাত এড়াইতে পারি। কিন্তু ম্যালেরিয়ার উৎপত্তির কারণ সাধারণের জানা না থাকিলে সেরূপ চেষ্টা হইতে পারে না। এই নিমিত্ত এ স্থলে উগা কি, এবং উহার উৎপত্তির কারণ পাঠকবর্গের গোচর করা গেল।

আর্দ্র বৃত্তিকা হইতে না জন্মিতে পারে এমন রোগই নাই। কিন্তু দুর্ভাগ্যক্রমে ভিজ়ে মাটি ভিন্ন আমরা থাকিতে পারি না। ইহাতে আমরা চিররোগী এবং অন্নাযু না হইব ত আর কাহারো হইবে? ঘর দ্বার ধুইয়া ধুইয়াও ভিজ়ে সোঁতা করিয়া ফেলি। এতদ্ভিন্ন আমাদিগের ঘর, দ্বার, উঠান ভিজ়ে সোঁতা হইবার আরও অনেক কারণ আছে। বৃষ্টি হইলে বাড়ীর মধ্যে এবং তাহার নিকটবর্তী স্থান হইতে সহজে জল নিকাশ হইতে পারে, এমন ব্যবস্থা কোন গৃহস্থেই বাটীতে দেখা যায় না। বৃষ্টি হইলে, সমুদায় উঠানে জল বাধিল, ক্রমে জল বসিতে লাগিল, শেষে সমুদায় জল বাড়ীতেই থাকিয়া গেল। এই রূপে সমুদায় উঠান, বাড়ী ভিজ়ে সোঁতা হইল। পরে ভিজ়ে মাটি শুকাইতে আরম্ভ করিল, ম্যালেরিয়াও উঠিতে লাগিল। বাড়ীতে এই রূপ ব্যবস্থা, গ্রামে জলের জালায় তিষ্ঠিবার যো নাই বলিয়া লোকের নিকট পরিচয় দিয়া বেড়াইলে কি হইবে? আর দেশে ম্যালেরিয়ার উপদ্রব কিসে যায় বলিয়া প্রকাশ্য স্থানে সভা করিয়া বক্তৃতা করিলেই বা কি হইবে?

স্বাস্থ্য রক্ষার্থ পরিষ্কৃত এবং শুষ্ক স্থানে বাস করা সর্বোপায়



উচিত। এবং পরিকৃত স্থানে বাস করাও কঠিন নহে। সকল অবস্থায়ই ঘটিয়া উঠিতে পারে। অপরিকৃত অট্টালিকা অপেক্ষা পরিকৃত সামান্য পর্ণকুলীরেও বাস করা শ্রেয়ঃ। সর্ব-শরীর যথানিয়মে পরিষ্কার করিব, এবং বাসস্থানও অপরিকৃত থাকিতে দিব না, এরূপ সংকল্প মনোমধ্যে জাগরুক থাকিলে তদনুযায়ী কার্য্য করা অতীব সহজ। বাড়ীর মধ্যে বা বাহিরে কোন স্থানে ভিজ্জে সোঁতা এবং দুর্গন্ধ হইলে\* কোদালি দিয়া তথাকার এক পুরু মাটি টাচিয়া ফেলিবে। টাচা হইলে শুষ্ক মৃত্তিকা দিয়া সেই স্থান বেশ করিয়া ঢাকিয়া দিবে। যে সোঁতা দুর্গন্ধ মৃত্তিকা টাচিয়া ফেলা হইল, পাছের গোড়া খুঁড়িয়া সেই মাটি তাহার চতুর্দিকে দিবে এবং শুষ্ক মৃত্তিকা দিয়া ঢাকিয়া দিবে। বাড়ী বাড়ী এই নিয়মপালন করিলে গ্রামে স্বাস্থ্য রক্ষা এবং বৃক্ষাদি সতেজ হয়। অতএব প্রত্যেক গৃহস্থের অধিক পরিমাণ শুষ্ক মৃত্তিকা সংগ্রহ করিয়া রাখা উচিত। তাহা হইলে প্রয়োজন মতে সর্বদাই উহা ব্যবহার করিতে পারেন। শুষ্ক মৃত্তিকার ন্যায় স্থলভ বস্তু আমাদিগের স্বাস্থ্যের পক্ষে এত অমুকুল, ইহা অবশ্যই সৌভাগ্যের বিষয় বলিতে হইবে। বর্ষাকালে শুষ্ক মৃত্তিকা রক্ষা করিবার নিমিত্ত বিশেষ যত্ন আবশ্যিক। বৃষ্টির জলে ভিজিলে শুষ্ক মৃত্তিকার যে গুণ তাহা আর থাকে না। শুষ্ক মৃত্তিকার দুর্গন্ধ হরণ করিবার শক্তি অতি আশ্চর্য্য। আর্দ্র মৃত্তিকা দুর্গন্ধ হরণ করিতে পারে না।

বাড়ীর উঠান এক দিকে ঢালু করিয়া দিলে বৃষ্টির সময় উঠানে জল দাঁড়াইতে পারে না। সমুদায় জল সেই এক দিকে গিয়া জমা হয়। যে স্থানে সমস্ত জল গিয়া দাঁড়ায়, সেই স্থান হইতে বাড়ীর বাহির পর্য্যন্ত একটা নালী কাটিয়া দিলে সমস্ত জল সেই নালী দিয়া নিকাশ হইতে পারে। গ্রামের মধ্যে সাধারণ জল-প্রণালী বা নর্দমা না থাকিলে গ্রামবাসীরা মিলিত হইয়া প্রত্যেক বাড়ীর জল নিকাশের নিমিত্ত উপযুক্ত স্থান দিয়া একটা পয়ঃপ্রণালী খনন করিয়া গ্রামের বাহিরে প্রবাহিত করিয়া দিবেন। এতদ্বিন্ন প্রত্যেক

\* কোন নির্দিষ্ট স্থানে বাড়ীর সকলে প্রস্রাবাদি করিলে তথাকার মৃত্তিকা এইরূপ ভিজ্জে সোঁতা আর দুর্গন্ধ হয়।

গৃহস্থ আপন আপন বাড়ী, ঘর, ছয়ার সব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আর শুষ্ক রাখিবেন । সমুদায় গ্রামধানির শুষ্কতা পরিরক্ষার্থে সেই রূপ বিশেষ যত্ন করিবেন । গ্রামের মধ্য হইতে জল নিকাশের কয়েকটী বড় বড় জলপ্রণালী বা নদীয়া থাকিলে বৃষ্টির জল বাসিয়া বর্ষার সময় গ্রামধানি একবারে ভিজে সোঁতা হইতে পারে না । এবং শরতের প্রচণ্ড রৌদ্রে গ্রামের জলশিক্ত মৃত্তিকা শুষ্ক হইবার সময় ম্যালেরিয়া উৎপন্ন হইয়া গ্রামবাসিদিগের স্বাস্থ্য নষ্ট করিবার আশঙ্কাও থাকে না । গ্রামবাসীরা যদি সকলে একত্র মিলিত হইয়া এই রূপ নিজ নিজ গ্রামের শুষ্কতা পরিরক্ষা করেন, তবে দেশে ম্যালেরিয়া-জরের প্রাদুর্ভাব যে কত কমে তাহা এক মুখে বলা যায় না ।

সকল গৃহস্থেরই উঠান খুব শুষ্ক এবং শীঘ্র জল শুষিতে না পারে এরূপ হওয়া উচিত । তাহা হইলে জল উহাতে মোটেই বসিতে পারে না, পড়িলেই অমনি গড়াইয়া যায় । পূর্বে গৃহস্থেরা আপন আপন বাড়ী বাধাইতেন অর্থাৎ যাহাতে উহা খুব শুষ্ক হয় তাহার চেষ্টা বিধিমতে করিতেন । একবারে অনেক গোক দিয়া উপযুক্তপরি কয়েক দিন কুটাইলে উঠান বড় শুষ্ক হয় । গোকুর প্রায়ে পায়ে মাটি এমন শুষ্ক হইয়া যায় যে, জলবিন্দু তাহার মধ্যে সহজে প্রবিষ্ট হইতে পারে না । পল্লীগ্রামে সকলেই দেখিয়াছেন ঘাণির গোক যে স্থানটী দিয়া চলে, সে স্থানের মাটি তেলা চক্‌চকে, আঙ্গ কাঠাদি দিয়াও উহা সহজে ধোঁড়া যায় না ।

গৃহস্থেরা বাড়ীর মধ্যে যেখানে সেখানে কিম্বা কোন নির্দিষ্ট স্থানে প্রস্রাব করিয়া থাকেন । ইহাতে মৃত্তিকা কেবল আর্দ্র অর্থাৎ ভিজে এবং সোঁতা হয় এমন নয়, বাড়ীর মধ্যে দুর্গন্ধ এবং উহার বায়ুও বিলক্ষণ দূষিত হয় । মূত্র পচিয়া তাহা হইতে যে বিষত্বলা বাষ্প উৎপন্ন হয়, তাহাই বায়ুকে দূষিত করে । সেই দূষিত দুর্গন্ধ বায়ু গৃহস্থেরা প্রতিদিন্যত সেবন করিয়া কিরূপ স্বচ্ছন্দ থাকিতে পারেন, সহজেই বুঝা যাইতেছে । প্রত্যেক গৃহস্থের বাড়ীতে এই রূপ অব্যবস্থা ঘটিলে সমস্ত গ্রামেরই বায়ু দূষিত হইয়া উঠে । গ্রামবাসীরা ইহার কিছুই জ্ঞানিতে পারেন না ।

কিন্তু তলে তলে তাঁহাদিগের স্বাস্থ্য বিলক্ষণ ভগ্ন হইয়া থাকে ।  
কোন একটা উপলক্ষ ঘটিলে তাঁহারা পীড়িত হন ।

পল্লীগ্রামের প্রায় প্রত্যেক গৃহস্থেরই বাড়ীর বাহিরে একটা নির্দিষ্ট স্থান আছে । সেই স্থানে সমুদায় বাড়ীর জঞ্জাল, ওঁচলামাটি আকার ছাট, গোবর, ছেলেদের বিষ্ঠা প্রভৃতি ব্যবতীয় ময়লা ফেলা হইয়া থাকে । ইহা বলা বাহুল্য যে এ ব্যবস্থাটিও নিতান্ত অস্বাস্থ্যকর । কেন, তাহা আর বলিবার প্রয়োজন নাই । বাড়ীর নিকটে ওরূপ ময়লার রাশি থাকিলে কি গৃহস্থের স্বাস্থ্যরক্ষা হইতে পারে ? কখনই না । সেই ময়লার রাশি হইতে অপকারী বাষ্প উখিত হইয়া বায়ুকে প্রতিনিয়ত দূষিত করিতে থাকে । অতএব সেই নির্দিষ্ট স্থানে পাতক্যুর মত একটা গর্ত কাটিবে । ক্যুর মত অত গভীর করিবে না ; উহার গভীরতা তিন হাতের বেশী না হইলে ভাল হয় । কিন্তু ক্যুর অপেক্ষা উহা অধিক পরিসর হওয়া আবশ্যক । এই গর্ত হইতে যে মাটি উঠিবে সেই মাটি উহার চতুর্দিকে এরূপ ব্যবস্থা করিয়া রাখিবে যে, মাটি যেন শীঘ্রই শুকাইয়া যাইতে পারে । তাহার পর বাড়ীর জঞ্জাল, ওঁচলামাটি, গোবর প্রভৃতি ময়লা সেই গর্তে ফেলিবে । গর্তে ফেলিয়া পাড়ের শুক্ক মাটি কিছু লইয়া উহা ঢাকা দিবে । প্রত্যহ যখন উহাতে ময়লা ফেলিবে, তখনই পাড়ের কিছু শুক্ক মাটি দিয়া সেই ময়লা ঢাকিয়া দিবে । এহলে ইহা বলা আবশ্যক যে, শুক্ক মৃত্তিকা বিলক্ষণ দুর্গন্ধহারক ।

একটি কথা । দুইটা নূতন গামলার ভিতর বাহির বৈশ করিয়া আচ্ছাদন মাখাইয়া রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে । সেই গামলা কোন নির্দিষ্ট স্থানে এমন ব্যবস্থা করিয়া রাখিবে যে, বসিয়া তাহাতে প্রস্রাব করা যায় । গামলা ভিন্ন অন্যত্র মূত্রত্যাগ করিব না, মনে মনে এরূপ সংকল্প থাকিলে এ নিয়ম পালন করা কঠিন নয় । স্থানান্তরে যাইতে হইলে এ নিয়ম পালন করা সম্ভব নয়, এবং করিবার প্রয়োজনও নাই । সন্ধ্যার প্রাক্কাল হইতে তৎপরদিবস প্রাতঃকাল পর্যন্ত, এই সময়ের মধ্যে গামলার যে প্রস্রাব জমা হইবে, প্রাতে জঞ্জাল প্রভৃতি ময়লা উক্ত গর্তে ফেলিবার সময় সেই

প্রশ্রাব সেই গর্তে ফেলিয়া দিবে। ফেলিয়া দিয়া পূর্বের বত পাড়ের অন্ন শুকু মাটি দিয়া ঢাকিয়া দিবে। প্রাতঃকাল হইতে সন্ধ্যাপর্যন্ত যে প্রশ্রাব জমা হইবে, তাহাও ঐ নিয়মে ফেলিয়া দিবে। এবং অন্ন শুকু মাটি দিয়া ঢাকিয়া দিবে। প্রতিদিন প্রত্যেক গৃহস্থ যদি এইরূপ অনুষ্ঠান করেন, তবে সমুদায় গ্রামস্থানি যে কি পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন, পবিত্র এবং স্বাস্থ্যকর হয় তাহা বলা যায় না। পল্লীগামগুলির দশা তাহা হইলে কি আর এমন থাকে? কখনই না। রাশি রাশি অর্থ ব্যয় করিয়া কলিকাতার নরকতুল্য নর্দমা গুলি মাটির নীচে দিয়া করার উক্ত নগর এক্ষণে যে রূপ স্বাস্থ্যকর হইয়াছে, গ্রামবাসীরা উল্লিখিত প্রণালী অবলম্বন করিয়া বিনা ব্যয়ে সেই রূপ স্বাস্থ্য সন্ভোগ করিতে পারেন।

এস্থলে ইহা বলা আবশ্যক যে, উক্ত নিয়মে চলিলে কিছু দিনের মধ্যে গর্তটী পূরিয়া উঠে। সুতরাং সে গর্তে আর কাষ্য হয় না। এই নিমিত্ত তাহার নিকট সেইরূপ আর একটা কাটিবার প্রয়োজন হয়। কিন্তু কাছাকাছি এরূপ তিন চারিটা কি তদধিক গর্ত হইলেও হানি নাই; যেহেতু এক একটা গর্তে ভূমির উৎপাদিকা শক্তি বৃদ্ধিকারক উৎকৃষ্ট সার প্রস্তুত হইয়া থাকে। ভূমিতে সার দিবার সময় অগ্রে প্রথম, তৎপরে দ্বিতীয়, তৎপরে তৃতীয় এই নিয়মে গর্ত হইতে সার উঠাইতে হইবে। যে গর্তের সার উঠাইয়া লইবে কেই গর্ত আবার পূর্ববৎ ভরাট করিবে। এই নিয়মে কৃষি এবং স্বাস্থ্য উভয়েরই যে প্রীতি হইবে তাহা বেশ বুঝা যাইতেছে। প্রথম রৌদ্রের সময় গর্ত হইতে সার উঠাইলে সার হইতে উখিত বাষ্প দ্বারা বায়ু দূষিত হইবার কম সম্ভাবনা। এটি বেন সকলেরই স্মরণ থাকে।

পল্লীগামের দুর্দশা গ্রামবাসী মাজেই সুপরিচিত। গোবর চোনার গন্ধে পাড়ার মধ্যে প্রবেশ করে কাহার সাধ্য? শুধু একটা পাড়ের দোবে সমুদায় গ্রামস্থানি নষ্ট হয়। পুনঃপুন দেখা গিয়াছে যে পল্লী অত্যন্ত অপরিষ্কার, কোন মারীভয় উপস্থিত হইলে সেই পল্লীর লোক সর্বাপ্রায়ে পীড়িত হয়। বাড়ীর জুজাল, ওঁচলা, প্রশ্রাব ইত্যাদির অপকারিতা দূর করিবার নিমিত্ত যে উপায়

বিধান করা আবশ্যিক, তাহা ইতিপূর্বেই উক্ত হইয়াছে। গোয়ালার গোবর চোনার অপকারিতা দূরীকরণার্থ নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বন করিলে গোয়াল-পাড়াও বামন-পাড়ার মত পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন এবং স্বাস্থ্যকর হয়। ঘুঁটে প্রস্তুত করিবার অনুরোধে বাড়ীতে বাড়ীতে গোবর গাছা করিয়া রাখা হয়। এই গোবর পচিয়া বিজাতীয় ভূগন্ধ বিস্তার করে। আবার এই পচা গোবর ছানিয়া যখন ঘুঁটে দেওয়া হয়, তখন আর সে পাড়ার তিষ্ঠবার ধো থাকে না। সেই পচা ঘুঁটে শুকাইবার সময়ও বায়ু কম দূষিত হয় না। ভূগন্ধও কম হয় না। অতএব ঘুঁটে না করিলে যাহা-দিগের চলে না, তাহার যেন সাজো অর্থাৎ টাটকা গোবরের ঘুঁটে করেন। একরূপ করিলে উভয় দিক রক্ষা হইবে। অর্থাৎ ঘুঁটেও প্রস্তুত হইবে, অথচ ভূগন্ধ কিম্বা গ্রামের স্বাস্থ্য নষ্ট হইবে না। যেহেতু টাটকা গোবরে বিশেষ ভূগন্ধ নাই।

গোয়ালের মেজে এক দিকে ঢালু আর সেই ঢালু জায়গার সীমার মুড়ো হইতে একটা নালী কাটিয়া মৃত্তিকামধ্যে প্রোথিত জালার সঙ্গে যোগ করিয়া দিলে সব চোনা সেই জালায় গিয়া পড়ে। জালার মুখ বেশ করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। চোনার জালা পূরিয়া উঠিবার মত হইলে কলসী, ডাবরি বা অন্য কোন পাত্রে করিয়া সেই চোনা গ্রামের বাহিরে মাঠে ফেলিয়া আসিবে। এইরূপ অনুষ্ঠানে গোয়ালাদিগের আপন আপন জমীতে সার দেওয়া হইবে।

উচ্চ বৃক্ষসকল দ্বারা বাসস্থান বেষ্টিত থাকিলে গৃহস্থেরা অনৈক রোগের হস্ত হইতে পরিজ্ঞাপ পাইতে পারেন। জর জাড়ি তাহাদিগের নিকট বড় একটা যাইতে পারে না। বায়ুর গতি রোধ না হইতে পারে, এই নিমিত্ত বৃক্ষশ্রেণী বাটীর কিঞ্চিৎ দূরে থাকিলে ভাল হয়। নোয়াখালি অঞ্চলের প্রায় সকল গৃহস্থেরই বাড়ীর চতুঃপার্শ্ব বংশাদি উচ্চ উদ্ভিদসকল দ্বারা রক্ষিত। এই নিমিত্ত সে বেশ বদিও নিম্নভূমি এবং বর্ষাকালে জলপ্লাবিত হয়, তথাপি তত্রস্থ লোকদিগকে ম্যালেরিয়া-জ্বরের বিশেষ অধীন হইতে হয় না। বৃক্ষে আমাদিগের এক উপকার করে, আমরা তাহা না বুঝিয়া বৃক্ষাদিই আমাদিগের সর্বনাশ করিতেছে বলিয়া গাছপালা কাটিয়া গ্রাম

একবারে মরুভূমির মত করিয়া ফেলি। এই হাতে এই লাভ হয় যে, পূর্বে যে গ্রামে আশ্বিন কাঠিক মাসে দুই পঁচ জনের সামান্য রকম জ্বরজ্বাড়া হইত, গাছপালা কাটার পর সে গ্রামে জ্বরের আলায় লোক তিষ্ঠিতে পারে না। এবং জ্বরও উগ্রমূর্তি ধারণ করায় অনেক লোকের জীবন নষ্ট হয়। যে সকল বৃক্ষের কাণ্ড অর্থাৎ গুঁড়ির নিয়মদেশ হইতে শাখাপ্রশাখা উদ্গত হয়, কিম্বা যে সকল বৃক্ষের নিবিড় পল্লব আছে, সেই সকল বৃক্ষ বাড়ীর নিকট থাকিলে বিশেষ উপকার হয়। এমন সকল বৃক্ষ অতিক্রম করিয়া ম্যালেরিয়া গৃহস্থের অনিষ্ট করিতে পারে না। আমেরিকার ভয়ানক জলাভূমি সকল অতি বৃহৎ উচ্চ চিরহরিৎ বৃক্ষ সকল (অর্থাৎ যে সকল বৃক্ষের পাতা ঝরিয়া পড়ে না) দ্বারা আবৃত বলিয়া তথাকার অধিবাসিদিগের মধ্যে কম্পজ্বর কখনও দৃষ্ট হয় না। আবার কোন কোন বৃক্ষ ছেদন করার জলাভূমি সকল অশাস্ত্যকর হয়।

অনেক কাঁটাগাছের বেড়া জ্বরজ্বাড়া হইতে গৃহস্থের বাড়ী রক্ষা করে। পল্লীগ্রামে সকল গৃহস্থেরই বাড়ী নাটার বেড়া দিয়া ঘেরা উচিত। নাটা যে আমাদিগের কি মহৌষধ পরে তাহা বলিব। বাস্তবিক আমাদিগের দেশে ম্যালেরিয়ার যেক্রপ প্রাদুর্ভাব ভূহাতে বাড়ী বাড়ী নাটার বেড়া দেওয়া উচিত। যেখানে যেখানে কাঁটার বেড়া দেওয়া আবশ্যক, সেইখানে সেইখানে অল্প ক্রোন কাঁটাগাছ না দিয়া নাটার গাছ দেওয়া উচিত। একরূপ করিলে গৃহস্থেরা জ্বরজ্বাড়ির হাত বেশ এড়াইতে পারেন। অনেক স্থানে দেখা গিয়াছে ঝোঁপল কাঁটাগাছসকল কাটিয়া ফেলায় তথায় জ্বরের প্রাদুর্ভাব হইয়াছে। ফলতঃ অনেক কাঁটাগাছ বিশেষতঃ নাটাগাছ যে ম্যালেরিয়া নষ্ট করে, কিম্বা উহার অপকারিতা দূর করে তাহা বঙ্গবাসিদিগের অক্ষুণ্ণ স্মরণ রাখা উচিত।

পরীক্ষা দ্বারা এক্ষণে জানা হইয়াছে যে, অগ্নি ম্যালেরিয়া নষ্ট করে। আফ্রিকার পশ্চিম-প্রান্ত নিবাসিগণ, বৎসরের যে কয়েক মাস তথায় জ্বরের প্রাদুর্ভাব হয়, সে কয়েক মাস রজনীতে নিদ্রা যাইবার পূর্বে কিম্বৎক্ষণ পর্য্যন্ত গৃহে করলা পোড়ায়। অগ্নি এবং ধূম দ্বারা ম্যালেরিয়ার বিষ-ধর্ম বিনষ্ট হয়। এখানিয়ানেরা

অরোগীর বাটীর নিকট অগ্নি জ্বালাইয়া তাহার আরোগ্য সম্পাদন করিত । অপেক্ষাকৃত আধুনিক সময়ে পণ্টাইন্ নামক জলাশ্রদেশে অবস্থিত ডাকঘরের কর্ত্তা (পোষ্টমাস্টার) সম্বৎসরকাল দিবারাত্রি বাড়ীতে প্রতিনিয়ত অগ্নিজালিয়া রাখিয়া আপনার স্বাস্থ্যরক্ষা করিয়াছিলেন । বার্ষী নগরে অগ্নি লাগিয়া তত্রস্ত বিস্মৃতিকা রোগের প্রাদুর্ভাব স্বগিত হইয়াছিল । অগ্নির শেবোক্ত ধর্ম্মটীও বঙ্গবাসিদিগের মনে অতুক্ষণ জাগরুক থাকে উচিত । যেহেতু ম্যালেরিয়া তাঁহাদিগের বেক্রপ শত্রু, বিস্মৃতিকাও তাঁহাদিগের সেই রূপ বা তদপেক্ষাও প্রবল শত্রু ।

বাসস্তান সম্পূর্ণ শুষ্ক হইলে ম্যালেরিয়ার প্রভাব নিবারিত হয় । অতএব প্রত্যেক গৃহস্থ যদি আপন আপন বাড়ী সম্পূর্ণ শুষ্ক রাখেন, তবে গ্রামবাসীরা অর জ্বাড়ির হাত অনেক এড়াইতে পারেন । বাসস্তান কিরূপে শুষ্ক রাখিতে হয়, ইতিপূর্বেই তাহা সবিস্তার বলা হইয়াছে । কিয়ৎপরিমাণ আর্দ্রতা এবং উষ্ণতা ম্যালেরিয়ার সম্ভবার্থ নিত্যন্ত আবশ্যক । সম্পূর্ণ শুষ্কতা উহার সম্ভব স্বগিত করে । এই নিমিত্ত বাসস্তানের শুষ্কতা পরিরক্ষার্থ পুনঃপুন বিশেষ করিয়া বলা হইতেছে ।

ম্যালেরিয়া আমাদিগের দেশের পরম শত্রু । ম্যালেরিয়াতেই আমাদিগের দেশ উৎসন্ন হইল । যে অদর্শন শত্রু আমাদের দেশের সন্ধানশের মূল, তাহার হাত এড়াইবার উপায় জানিতে না পারিলে আমাদের নিস্তার নাই । এবং সে সব উপায় জানিতে হইলে তাহার প্রকৃতির সহিত আমাদিগের পরিচয় থাকা আবশ্যক । এই নিমিত্ত এস্থলে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে কয়েকটী আবশ্যক বিষয় পাঠকবর্গের গোচর করিলাম । যেহেতু, তাঁহারা এ সমস্ত জানিতে পারিলে অনেক সময় উহার হাত এড়াইতে পারিবেন ।

ম্যালেরিয়ার প্রকৃত স্বভাব অদ্যাপি স্থিরীকৃত হয় নাই । রাসায়নিকদিগের বিশ্বাস, ইহা প্রধানতঃ হাইড্রোজেন্ গ্যাস্ এবং অক্সারবিরচিত । সূর্য্যাকিরণ দ্বারা পৃথ্বীর উপরিভাগ হইতে ইহা প্রচুর পরিমাণে উৎপত্ত হইয়া দিবাভাগে বায়ুরাশির অভ্যন্তরে বিকীর্ণ থাকে । সূর্য্যাস্তের পর বায়ুর উষ্ণতার লাঘব হইলে, ইহা

দ্বীনীভূত আকারে অধঃক্ষিপ্ত হয় । এই নিমিত্ত আমাদিগের দেশের-আর ম্যালেরিয়া প্রধান দেশে রজনীই ভয়ানক । দিবাভাগে সূর্য্যাকিরণ যত প্রখর এবং সূর্য্যাস্তের পর বায়ুর শীতলতা যত অধিক হয়, ম্যালেরিয়া-জরের আধিক্যও তত অধিক হয় । ভাদ্র আশ্বিন এবং কাঠিক এই তিন মাস আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া-জরের বাড়াবাড়িই ইহার প্রমাণস্থল ।

ম্যালেরিয়ার প্রভাব উষ্ণ প্রধান দেশেই অধিক । যে দেশে যত উষ্ণ, উহার প্রভাব সে দেশে তত অধিক । ম্যালেরিয়ার পরিমাণ কম, কিম্বা সমধিক পরিমাণ বায়ুর সহিত মিশ্রিত থাকিলে উহার প্রভাব অপেক্ষাকৃত মুছু হইয়া থাকে । তবেই দেখ, বাসস্থানে অবোধে বিশুদ্ধ বায়ুর সঞ্চালন দ্বারা আমাদিগের কতই ইষ্ট লাভিত হয় ।

জলা কিম্বা সোঁতা ভূমিরই সঙ্গে ম্যালেরিয়ার স্বাভাবিক সম্বন্ধ । যে সকল ভূমি আংশিকরূপে জলপ্লাবিত হয়, স্থানে স্থানে শুষ্ক হয়, স্থানে স্থানে আর্দ্র থাকে, কিম্বা জল এবং ঔষ্তিদিক পদার্থের বিমিশ্রণ হেতুক তলতলিয়া ও কোমল হয়, সে সমস্ত ভূমিই ম্যালেরিয়ার জন্মস্থান । নিম্নলিখিত স্থানসকলে ম্যালেরিয়ার আধিক্য লক্ষিত হয় । বথাঃ—সোঁতা এবং জলাপ্রদেশ ; বিশেষতঃ লবণাসু জলাভূমি ; স্বল্পজল পৃক্ষরিণী এবং হ্রদের শোষণলীল কিম্বা অর্দ্ধশুক তীর ; বালুকাময় ভূমি বাহা জলপ্লাবিত এবং পরে শুষ্ক হইয়াছে ; নদীর পলিপট্টা তীর ; দুই নদীর মোহানার মধ্যস্থল এবং যে নদীতে জোয়ার ভাটা খেলে, অর্থাৎ যে নদীর কূল দিবারাত্রের মধ্যে পর্যায়ক্রমে দুইবার জলপ্লাবিত এবং সূর্য্যাকিরণে ন্যস্ত হয় ; সেই নদীর দুই কূল ।

গুলিত জান্তব কিম্বা ঔষ্তিদিক পদার্থের সঙ্গে ম্যালেরিয়ার সাক্ষাৎ সম্বন্ধ নাই । এ তিনটা পদার্থই স্বতন্ত্র । ম্যালেরিয়া কিম্বা জরের, সম্ভাব্য প্রথমোক্ত দুইটা পদার্থের প্রয়োজন নাই । ম্যালেরিয়া খোলাজল হইতে কখনও সমুৎপন্ন হয় না । তদ্বিপরীত পূর্বের অনাবৃষ্টির প্রভাবে শুষ্কপ্রায় জলাভূমি সকলের সাংঘাতিক উত্তাব (বাপের ন্যায় বাহা উঠে) প্রচুর বৃষ্টির দ্বারা সংশোধিত এবং বিনষ্ট



হয়। এতদ্বিন্ন উপরিভাগ জলপ্লাবিত হইলে অস্বাস্থ্যকর উক্ত ভূমিও সম্পূর্ণরূপে স্বাস্থ্যকর হয়।

ইতিপূর্বেই উক্ত হইয়াছে যে, মৃত্তিকা জল শুষিতে এবং সেই আর্দ্র মৃত্তিকা প্রথর সূর্য্যাকিরণে শুষ্ক হইতে না পারিলে ম্যালেরিয়া জন্মিতে পারে না। অতএব ম্যালেরিয়া অন্তর্ভৌম (ভূমির অধো-ভাগস্থিত) রস বা আর্দ্রতার ফল। ভূমির উপরিভাগে এই আর্দ্রতা বা রসের পরিচয় প্রাপ্ত হওয়া যায় না।

ম্যালেরিয়া বায়ু দ্বারা এক স্থান হইতে স্থানান্তরে নীত হয়। ফলতঃ ইহা বায়ুপৃষ্ঠে আকৃষ্ট হইয়া সঞ্চালিত হয়। কিন্তু পক্ষত, পাহাড়, অরণ্য, জলরাশি, কিম্বা বহুসংখ্যক ঈমারত দ্বারা উহার এবস্ত্রকার গতি রোধ হয়। এবং বহুজনাকীর্ণ ও বহুসংখ্যক কারখানা বিশিষ্ট নগরের বায়ু দ্বারা ম্যালেরিয়া বিনষ্ট হয়। এই নিমিত্ত পল্লীগ্রাম অপেক্ষা নগরে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব বিলক্ষণ কম।

নদী, কিম্বা এমন কি, সামান্য বিল খালের উপর দিয়া গমন কালে ম্যালেরিয়ার অপকারী ধর্ম্মসকল বিনষ্ট বা আশোষিত হয়। জলের উপরিভাগে অবস্থিত ওজোনের সত্ত্বা নিবন্ধন সম্ভবতঃ এই রূপ ঘটনা হয়। ওজোন অক্সিজেন্ গ্যাসের এক প্রকার রূপান্তর মাত্র। ম্যালেরিয়া প্রভৃতি দূষিত বাষ্পসকলের অপকারী ধর্ম্মবিনষ্ট করণে ওজোনের বিলক্ষণ ক্ষমতা আছে। এই নিমিত্ত নদীর এক পারে জরের প্রাদুর্ভাব হইলেও উহা অপর পারে অনেক সময় দূষ্ট হয় না। দুই শত তন্তু বিস্তৃত জলরাশি ম্যালেরিয়ার গতি রোধ করে।

ইটালির অন্তর্গত অনেক স্থানে দৈন প্রমজীবিরা (যাগরা কেবল দিবাভাগেই শ্রম করে) যাবৎ চলা ফেরা বা দাঁড়াইয়া কাযকর্ম্ম করে, তাবৎ তাহারা নিরাপদ থাকে। কিন্তু ভূমিতে উপবিষ্ট বা শয়ান হইলে তাহারা বিলক্ষণ বিপদাপন্ন, কিম্বা এমন কি, তখনই পঞ্চত প্রাপ্ত হয়।

ম্যালেরিয়া নামক দূষিত বাষ্প শরীরস্থ হওয়ার পর অর্দ্ধ ঘণ্টার মধ্যেই জ্বর হইতে পারে। কিন্তু সচরাচর ম্যালেরিয়া-বিষ শরীরস্থ হওয়ার প্রায় এক সপ্তাহ পরেই জ্বর প্রকাশিত হইয়া থাকে। শিথিল-পথে উহা একবার মাত্র গ্রহণ করিলেই যথেষ্ট।

ভূমিকর্ষণ (আবাদ) দ্বারা ম্যালেরিয়ার সম্ভব হ্রাসিত কিস্তি নিবারণিত হয় । ঘন বসতি এবং বিশিষ্ট রূপ ভূমিকর্ষণ দ্বারা ম্যালেরিয়ার সম্ভব এবং প্রচার যেমন সংযত হয়, এমন আর কিছুতেই নয় । ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানে ভূমিসকল পতিত রাখিলে জরের অধিক প্রাদুর্ভাব হয় । কিন্তু কখন কখন পতিত ভূমিতে চাষ দেওয়া কিস্তি ইমারতের নিমিত্ত ভিত খোঁড়ার পর ম্যালেরিয়া বিলক্ষণ উগ্রমূর্তি ধারণ করিয়া প্রাদুর্ভূত হয় । অতএব কৃষকেরা সূর্য্যোদয়ের পর অর্থাৎ বেশ রোজ উঠিলে এবং সূর্য্যাস্তের পূর্বে অর্থাৎ বেশ রোজ থাকিতে পতিত ভূমিতে চাষ দিবেন, কিস্তি উহা খুঁড়িবেন । আর পতিত ভূমিতে চাষ দিবার সময় নাক মুখ হই তিন পুরু পশুতলা কাপড়, কিস্তি একপুরু মোটা কাপড় দিয়া আচ্ছাদন করিয়া বাধিবেন । একরূপ অনুষ্ঠানে ম্যালেরিয়া নিশ্বাস-পথ দ্বারা শরীরস্থ হইবার কম সম্ভাবনা । ফলতঃ ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব কালে প্রত্যবে, সন্ধ্যার সময়, কিস্তি রাত্রিতে কোন স্থানে বাইবার প্রয়োজন হইলে নাক ও মুখ ঐ প্রকার করিয়া বা ক্রমাল দিয়া ঢাকিয়া বাইবে । মশারির মধ্যে শয়ন করিলেও রাত্রি ম্যালেরিয়ার হাত এড়াইতে পারা যায় । কেন না, সূর্য্যের প্রতি আকর্ষণ থাকায় ম্যালেরিয়া মুখের আবেগ এবং মশারি অতিক্রম করিয়া নিশ্বাস-পথ দ্বারা শরীরস্থ হইতে পারে না । অতএব এই সকল সামান্য উপায়ে যে ম্যালেরিয়ার হাত অনেক এড়াইতে পারা যায়, ইহা সর্বদা স্মরণ রাখা উচিত ।

• সূর্য্যাস্তের পর এবং সূর্য্যোদয়ের পূর্বে ম্যালেরিয়ার প্রভাব অধিক হয় । এবং বায়ু অপেক্ষা ভার বলিয়া মৃত্তিকার সন্নিগত স্থানে উহা অত্যন্ত বিবাক্ত এবং প্রচণ্ড হয় । এই নিমিত্ত ম্যালেরিয়া প্রধান স্থানে রাত্রি বাহিরের বাতাসে মৃত্তিকার উপর নিদ্রা বাওয়ার এত ভয়ানক ফল । একরূপ অনুষ্ঠানে আশু বিপদ ঘটিতে পারে এবং ঘটিয়া থাকে ।

রাত্রি ম্যালেরিয়া অত্যন্ত অপকারী হয়—এইটী বঙ্গবাসিদিগের বিশেষরূপে স্মরণ করিয়া রাখা উচিত । রাত্রি কোন স্থানে বাওয়ার বিশেষ প্রয়োজন হইলে নাক উত্তমরূপে আচ্ছাদন করিয়া বাইবে ।

মিড্রাবহায় ম্যালেরিয়ার প্রভাবে পীড়িত হইবার অধিক সম্ভাবনা। এটিও বিশেষরূপে স্মরণ রাখিবে।

বায়ু অপেক্ষা ম্যালেরিয়ার আক্কেপিক ক্ষুদ্রত্ব অনেক অধিক। বায়ু অপেক্ষা অধিক ভার বলিয়া ইহা অতীব উগ্র অবস্থায় বায়ুর জলীয় বাষ্পের সংযোগে মৃত্তিকার উপরিভাগে, এবং অপরিষ্কৃত নিবিড় ঝোপে জঙ্গলে নিশ্চলভাবে আবদ্ধ হইয়া অবস্থিতি করে। এই নিমিত্ত ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে উঠানের সমতল ঘরের মেঝেতে শয়ন করা এত দোষ।

ম্যালেরিয়া ভূমির উপরিভাগ হইতে ২০ হস্তের উচ্চ উঠিতে পারে না। এই নিমিত্ত ম্যালেরিয়ার দেশে একতলা অপেক্ষা দোতলা ঘর অধিকতর স্বাস্থ্যকর।

সামান্য কুয়াশা দ্বারা ম্যালেরিয়া চালিত হয়, এবং ম্যালেরিয়ার সহিত মিশ্রিত থাকে বলিয়াই কুয়াশা এত অপকারী।

বায়ুর অচল অবস্থায় নগর এবং গ্রামে ম্যালেরিয়া পুঞ্জীকৃত (সঞ্চিত) হয়, কিন্তু অপরিষ্কৃত সোঁতা ঝোপে জঙ্গলেই উহা বিশেষরূপে লক্ষিত হয়। অনেক স্থলে দৃষ্ট হইয়াছে যে, শ্রমজীবীরা ঝোপল কাঁটাগাছ কাটিয়া অরাক্রান্ত হইয়াছে। ম্যালেরিয়া ঐ সব কাঁটাগাছে আবদ্ধ থাকে, এবং এত রূপ কাটুকুটিতে উক্ত স্থানে আর আবদ্ধ না থাকিয়া বিমুক্ত হয়।

অস্বাস্থ্যকর দেশের ঋতু-বিশেষের স্বাস্থ্যকারিতা, উষ্ণতা এবং অর্দ্ধন্তর উপর অধিক নির্ভর করে না। প্রবল এবং নিয়মিত চলমান বায়ুর দ্বারা মার্জিত হইলে ঐ সকল স্থান অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর হয়। উক্ত দেশবাসীরা যে পরিমাণে বায়ুর উল্লিখিতরূপ পবিত্র প্রভাব ভোগ করে, সেই পরিমাণে তাহারা স্বাস্থ্য সম্ভোগ করে।

সইন্ট লুশিয়া দ্বীপে চিকিৎসা-বিভাগের প্রধান ক্ষম্ভচারী ডাক্তর চেম্বার্স বিত্তীয় বায়ুর ব্যবস্থার সঞ্চালন, জলনিকাশের ব্যবস্থা, এবং বারিকের সমীপবর্তী ঝোপ জঙ্গলাদি অতিরিক্ত উদ্ভিদের উচ্ছেদ বিধান করিয়া উক্ত বারিকের মৈন্য দিগের স্বাস্থ্য বিশিষ্টরূপে রক্ষা করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন।

১৮৪৫ এবং ১৮৪৬ খৃঃ অব্দে অর্থাৎ উক্ত দ্বীপে বারিকের সমীপবর্তী স্থান হইতে জলনিকাশের ব্যবস্থা এবং কোপ জঙ্গলাদি অতিরিক্ত উদ্ভিদ কাটিয়া পরিষ্কার করিবার পূর্বে, ঐয়ুরোপীয়দিগের মধ্যে জ্বররোগে গৃহে এগার জনের মধ্যে নয় জনের মৃত্যু হইত ; কিন্তু ১৮৪৭ খৃঃ অব্দে, অর্থাৎ উল্লিখিত স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থা প্রবর্তিত হওয়ার পর, জ্বররোগে মৃত্যুসংখ্যা এত কম যে, গড়ে আট জনের মধ্যে কেবল এক জনের মৃত্যু ঘটে ।

মৃত্তিকার উপরিভাগ হইতে ম্যালেরিয়া প্রভৃতি দূষিত বাষ্পসকল উদ্ভিজ্জাতির পত্র দ্বারা বিনষ্ট এবং নিঃস্বাসিত হয় । ইতঃপূর্বেই উক্ত হইয়াছে যে সূর্যাস্তের পর এবং সূর্য্যোদয়ের পূর্বে অর্থাৎ যখন উদ্ভিদগণ কার্বনিক অ্যাসিড গ্যাস্ এবং সম্ভবতঃ ম্যালেরিয়া আশোষণে ক্ষান্ত হয়, তখন ম্যালেরিয়া অত্যন্ত ভয়ানক এবং অতীব প্রবল হয় । অতএব যে সূর্য্যোস্তাপ আর্দ্র মৃত্তিকা হইতে ম্যালেরিয়া উঠাইবার প্রধান অথবা একমাত্র সাধন, উদ্ভিদের পত্র দ্বারা ম্যালেরিয়া আশোষণ সম্পাদনেও সেই সূর্য্যোস্তাপ তুল্য উপকারী ।

শীতকালে যদিও অধিকাংশ বৃক্ষ বিরলপল্লব কিম্বা পত্র বিহীন হওয়ায় ম্যালেরিয়া বিনষ্ট কিম্বা আশোষণ করণে অসমর্থ হয়, তথাপি তৎপরিবর্তে উষ্ণতার লাঘব (শীতের আধিক্য) ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে আমাদিগকে পরিরক্ষা করিবার তুল্য উপায় ।

\* গ্রীষ্ম প্রধান দেশসকলে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব অধিক, কিন্তু জৈশ্বর-রূপায় সেই সমস্ত দেশেই অনেক বৃক্ষ চিরহরিৎ দৃষ্ট হয় । যে সমস্ত বৃক্ষের পত্র ঝরিয়া পড়ে না, তাহাদিগকে চিরহরিৎ বলে ।

• বসন্ত ঋতুর সমাগমে বৃক্ষাদি নবপল্লবায়িত হইয়া ম্যালেরিয়ার অপকারী প্রভাব হইতে আমাদিগকে পরিরক্ষা করে । ইহার পরেই গ্রীষ্ম ঋতুর বর্দ্ধিত উষ্ণতা আমাদিগের আর একটা সহায় হয় । শীত এবং গ্রীষ্মের আধিক্যে ম্যালেরিয়া তুল্যরূপে সংঘত থাকে ।

যে স্থানে ম্যালেরিয়া বিনষ্টকরণক্ষম উদ্ভিদের অভাব, সেই স্থানেই ম্যালেরিয়া অতীব ঘনীভূত এবং সাংঘাতিক আকারে অবস্থিতি করে ; কিন্তু যেখানে উদ্ভিদবহুল পরিমাণে অবস্থিতি করে

ও প্রচুর পরিমাণে বিগত বায়ু অবাধে সঞ্চালিত হইতে পারে, সেখানে ম্যালেরিয়া সম্পূর্ণরূপে না হউক প্রায় নির্দোষ বা অনপকারী হইয়া যায়।

ছায়াবিশিষ্ট উচ্চ বৃক্ষ সকলের প্রতি আকর্ষণ ম্যালেরিয়ার আর একটি ধর্ম। দক্ষিণ আমেরিকার অন্তর্গত গায়েনা প্রদেশে এই রূপ বহুসংখ্যক বৃক্ষ আছে। তথায় ভয়ানক পীড়াদায়ক জলাভূমির অনতিদূরে লোকেরা নিব্বিয়ে গিয়া বসবাস করে। তাহাদিগের নিস্তারের একমাত্র উপায় স্বরূপ এই সকল বৃক্ষ তথায় আছে বলিয়াই তাহারা সেখানে বাস করিতে সাহসী হয়। সুরিনামের রাজধানী প্যারামেরিবু, যে বানিজ্য বা অন্ন বায়ুর দ্বারা নিয়মিতরূপে মার্জিত হইয়া বাসোপযোগী হইয়াছে, সেই বায়ু অনতিদূরবর্তী বিস্তীর্ণ জলাভূমির উপর দিয়া প্রবাহিত হয়, কিন্তু নগরবাসিদিগের ভাগ্যক্রমে উক্ত জলাভূমি ছায়াবিশিষ্ট অরণ্য দ্বারা নিবিড়রূপে আচ্ছন্ন। এই সকল বৃক্ষ জলাভূমির অস্বাস্থ্যকারিতা দূর করে। আবার তদ্বিপরীত, উক্ত জলাভূমি সকলের উপরিস্থিত ঐ সমস্ত বৃক্ষের উচ্ছেদ করার নগরে জরাদির বিলক্ষণ মারীভয় হইয়াছে। এরূপ অনুষ্ঠানে সর্বত্রই একবিধ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়।

পুনঃপুন দেখা গিয়াছে যে সকল স্থানে ম্যালেরিয়ার অধিক প্রাদুর্ভাব, সেই সমস্ত স্থানেই উদ্ভিদের অভাব প্রত্যক্ষ হয়। ওয়াল্শেরেণে জররোগে ব্রিটিশ সৈন্যের ধ্বংশ, উদ্ভিদ বিশূন্য বালুকাময় ভূমি হইতে উদ্ভিত ম্যালেরিয়া প্রভাবেই ঘটে।

১৭৯৪ খৃঃ অব্দে আগষ্ট মাসে ব্রিটিশ সৈন্য তলাণ্ডোর দক্ষিণে অপসারিত হওয়ার, তাহাদিগের মধ্যে জরের ভয়ানক প্রাদুর্ভাব হয়। তত্রত্য ভূমি বালুকাময় ও সমতল এবং উপরি ভাগ সম্পূর্ণ শুষ্ক। কিন্তু তথায় কোনও উদ্ভিদ নাই এবং জন্মিতেও পারে না।

স্পেনের অতীত অস্বাস্থ্যকর স্থানসকলে গ্রীষ্মঋতুর শেষভাগে ঝিল, জলা, নারী, ডোবা কিম্বা এমন কি একটি উদ্ভিদ দৃষ্টিগোচর হয় না। স্পেন্‌তে সময় যদিও ইয়ুরোপের মধ্যে একটি শুষ্কতম দেশ বলিয়া পরিচিত, তথাপি ওয়াল্শেরেণ অপেক্ষা কম অস্বাস্থ্য-

কর নয়। সাময়িক বর্ষাতে একটি আর্জেন্টম দেশে পরিণত এবং উদ্ভিদ ও জলীয় লতাপাতা পুনর্বার পূর্বমত হইলে স্পেন স্বাস্থ্যকর এবং নির্ঝিল্লি বাসোপযোগী হয়।

উদ্ভিদ দ্বারা দূষিত বাষ্প সকলের আশোষণ সম্বন্ধে আর একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক অল্পরূপমত প্রকাশ করিয়াছেন। অতীব পুষ্টিগন্ধ ও অস্বাস্থ্যকর পুষ্করিণী এবং হ্রদের সমীপবর্তী স্থানও সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যকর। কারণ, এই সকল পুষ্করিণী হ্রদ বহুবিধ জলীয় উদ্ভিদ, যথা পদ্ম দ্বারা বাহুল্যরূপে আবৃত থাকে। এই সকল উদ্ভিদ কেবল জলপরিষ্কারকেবল কার্য্য করে এমন নয়, উথিত দূষিত বাষ্প সকলেরও অধিকাংশ খাইয়া ফেলে। এই সকল দূষিত বাষ্প এই রূপে বিধ্বংশ না হইলে সমীপবর্তী নিবাসিদিগের নিশ্চয়ই অনিষ্টসাধন করিত।

হেবিল্যাণ্ড বলেন, মারক রোগোৎপাদক জলা এবং কোন নগর এতদভয়ের মধ্যে অবস্থিত অরণ্য প্রায়ই নগর বাসিদিগকে পরিরক্ষা করে। সম্ভবতঃ উক্ত মারক বায়ু বৃক্ষসকলের মধ্য দিয়া গমন কালে অনপকারী বাষ্পসকলে পরিবর্তিত হইয়া যায়।

ডাক্তর ওয়াটসন বলেন যদিও উত্তর আমেরিকার প্রদেশ সকল বিশেষতঃ উত্তর এবং দক্ষিণ কারোলাইনা ও বর্জিনিয়া সম্প্রদায় পরিপূর্ণ, তথাপি ভয়ানক জলাভূমির অধিবাসিদিগের মধ্যে উক্ত জ্বর কখনও দৃষ্ট হয় না। বর্জিনিয়া এবং উত্তর কারোলাইনার সম্মুখভাগ এই জলাভূমি দ্বারা অধিকৃত। এই ভয়ানক জলাভূমি উত্তর দক্ষিণে ১৫ ক্রোশ এবং পূর্ব-পশ্চিমে প্রায় ৫ ক্রোশ বিস্তীর্ণ। উক্ত দেশের অন্যান্য জলাভূমির ন্যায় ইহাও অতি বৃহৎ এবং চিরহরিৎ বৃক্ষসকল দ্বারা আবৃত।

১৬৯৫ খৃঃ অব্দে টাইবর নদীর জলোৎসেকের পর রোমনগর-বাসীরা অরোগে আক্রান্ত হইয়াছিল। নগরের যে অংশ বৃক্ষ-শ্রেণী দ্বারা পরিবেষ্টিত ছিল, কেবল সেই অংশেরই লোকে অরাক্রান্ত হয় নাই।

চতুঃপার্শ্ববর্তী ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানসকল হইতে সমাগত মারক উদ্ভাব (বাষ্প) হইতে যে অরণ্য রোমনগরীকে রক্ষা করিত,

সেই অরণ্য কর্তিত হওয়ায় উক্ত নগরী জরের আশ্রয় এবং চতুঃপার্শ্ব দেশ বসতিশূন্য বন হইয়াছে ।

উদ্ভিদজাতি ম্যালেরিয়া কি প্রকারে বিনষ্ট কবে, উপস্থিত ক্ষেত্রে আমাদিগের তাহা বিবেচনা নহে । তবে যথোচিত পরিমাণে চিরহরিৎ বৃক্ষ এবং শুষ্ক রোপণ করিয়া বিল, খাল, জোল এবং জলাভূমিসকল অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর কিম্বা অন্ততঃ অনপকারী করা যাইতে পারে কি না তাহা বিধিমতে পরীক্ষা করিয়া দেখা উচিত ।

বিল, খাল, জোল, জলা, জলাভূমি, উপত্যকা, নিম্নভূমি, শুষ্ক এবং বালুকাময় ভূমি, বিশেষতঃ উদ্ভিদশূন্য ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থান যে তরানক বিপদজনক, তাহা আমাদিগের অনুক্ষণ স্মরণ রাখা উচিত ।

আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়া প্রধান দেশে, ছায়া বিশিষ্ট বৃক্ষ এবং নিবিড় উচ্চ অরণ্য, অধিবাসিদিগের স্বাস্থ্য এবং জীবন রক্ষার একমাত্র উপায় ।

যে স্থানে ম্যালেরিয়ার অধিক প্রাদুর্ভাব, সে স্থানে যদি নিরাপদে বাস করিতে চাও, তবে রাত্রে ঘরের মধ্যে মশারি খাটাইয়া শয়ন করিবে । ঘরের মধ্যে আগুন করিবে, আর সেই আগুন যেন বাতাস-মুখ হয় । এবং পূর্বোন্নিখিত রূপে পানীয় জল শোধন করিয়া লইবে ।

আমাদের দেশে অদ্যাপি অনেক প্রাচীন হিন্দু পানীয় জল এবং স্থানের জল প্রথমতঃ সিদ্ধ তৎপরে স্নানীতল করিয়া ব্যবহার করিয়া থাকেন । এটি অতি উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা । এক্ষণে ব্যবস্থায় ম্যালেরিয়ার হাত অনেক এড়াইতে পারা যায় । অনেকে ইঁহা কদর্যা ব্যবহার বলিয়া পরিহাস করিয়া থাকেন । কিন্তু বাস্তবিক আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানে স্বাস্থ্যরক্ষার ইঁহা একটী প্রধান উপায় ।

শরতের রৌদ্র এবং হেমন্তের শিশির উভয়ই জরের প্রধান কারণ । অতএব অযথোচিত শারীরিক পরিশ্রম, বেশী রৌদ্র কিম্বা নিম্নাভিমুখী শিশির ভোগ, যত্নপূর্বক পরিত্যাগ করা উচিত । এই

সময়ে শূন্য পাকস্থলীতে শারীরিক পরিশ্রম অত্যন্ত নিষিদ্ধ ।  
প্রত্যয়ে উঠিয়া হাত মুখ ধুইয়া কোন কার্যোপলক্ষে স্নানান্তরে  
ঘাওয়ার প্রয়োজন হইলে, কিছু আহার না করিয়া কখনও  
যাইবে না ।

স্নান, আহার, এবং নিদ্রার সময় নিরুপিত থাকা ভারি আব-  
শ্যক । শরীর দুর্বল হইলে সামান্য কারণেই জ্বরে আক্রান্ত হইবার  
সম্ভাবনা । অতএব শারীরিক পরিশ্রমের আতিশয্যে কিম্বা আহা-  
রের ক্রটিতে শরীর বলহীন হইতে না পার, এমন উপায় সর্বাত্মে  
করা উচিত । শরীরে বল সম্বন্ধে জ্বররোগে পীড়িত হইবার কম  
সম্ভাবনা । বলবান্ ব্যক্তি কোন বিষয়ে শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘন  
করিয়া বলহীন না হইলে, জ্বর তাহার নিকটবর্তীও হইতে পারে না ।

ঘর, ছাদ, রোয়াক, এবং উঠানটা পর্যন্ত শুষ্ক খটখটে রাখিবে ।  
কেন না, ভিজ়ে মাটিই আমাদের দেশের সন্ধানশের কারণ । বাস-  
স্থান, বাস এবং শয়ন-গৃহ প্রচুর পরিমাণ বিস্তৃত বায়ুর দ্বারা  
মার্জিত হইতে পারে, এমন উপায় বিধান করিবে । লঘুপাক  
অথচ পুষ্টিকর সামগ্রী আহার করিবে । উপযুক্ত গাত্র-বস্ত্র ব্যবহার  
করিয়া উত্তর-বায়ু (উত্তরে বাতাস) এবং পূর্ববায়ুর (পূবে বাতাস)  
অপকারী প্রভাব হইতে শরীর রক্ষা করিবে । পূর্ববায়ু আমা-  
দিগের স্বাস্থ্য নষ্ট করিবার একটি প্রধান কারণ । জ্বর-মুক্ত হইয়া  
পূবে বাতাস গায়ে লাগাইলে পুনর্বার জ্বরে পড়িতে হয়ই । এত-  
দূর গ্রামের কোন দিকে বিল, খাল, জোল, জলা প্রভৃতি থাকিলে  
উক্তরূপ বৃক্ষ দ্বারা বাসস্থানের সে দিক পরিরক্ষা করিবে । বাস-  
স্থানের চতুর্দিক নিবিড়পল্লবাকীর্ণ উচ্চ বৃক্ষশ্রেণী দ্বারা পরিরক্ষিত  
• থাকিলে গৃহস্থের নিরাপদে থাকিবার যেমন সম্ভাবনা, এমন আর  
কিছুতেই নয় । ফলতঃ আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়া-  
প্রধান দেশে ছায়াবিশিষ্ট উচ্চ বৃক্ষ সকলেই অধিবাসিদিগের স্বাস্থ্য  
এবং জীবন রক্ষার প্রধান অথবা একমাত্র উপায় । উক্ত প্রধান  
দেশবাসিদিগের ম্যালেরিয়া যেমন পরম শত্রু, সেই শত্রুর হস্ত  
হইতে তাহাদিগকে রক্ষা করিবার বৃক্ষও তেমনি উপায় । উত্তর-  
কূপায় উক্তপ্রধান দেশে ছায়াবিশিষ্ট উচ্চ বৃক্ষেরই আধিক্য লক্ষিত



## সীড়ার সময় ।

হয় । অতএব আমাদিগের দেশে বৃক্ষাদি যত্নপূর্বক পরিরক্ষা করা উচিত । যে সমস্ত স্থানে ম্যালেরিয়া-জরের উপদ্রব বেশী, তৎসমুদায়ে বড় বৃক্ষ রোপণের ব্যবস্থা করিবে । গ্রহস্থের বাড়ীর স্বাস্থ্যরক্ষার যে উপায় বলা হইয়াছে, গ্রামের স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্তও সেই উপায় অবলম্বন করিলে গ্রামবাসীরা সকলেই নির্বিক্সে স্বাস্থ্য সম্ভোগ করিতে পারেন । বিল, খাল, জোল, জলা প্রভৃতি ম্যালেরিয়ার জন্মস্থান গ্রামের যে দিকে অবস্থিত, গ্রামের সেই দিকে এবং খালাদির সমীপে ছায়াবিশিষ্ট উচ্চ বৃক্ষ সকল থাকিলে ভাল হয় ।

ষষ্ঠ অধ্যায়ে বলা হইয়াছে যে, গাত্র-বস্ত্রের প্রতি তাজ্জিল্যই আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশবাসিদিগের অস্বাস্থ্যের প্রধান কারণ । উত্তরে বাতাস এবং পূবে বাতাস যখন আমাদিগের স্বাস্থ্যের এত অনিষ্ট করে, এবং দিবারাত্রের মধ্যে কখন কোন্ সময় কি বাতাস বহিবে ঠিক নাই, তখন গাত্র-বস্ত্র ব্যবহারের বৌদ্ধিকতা সহজেই উপলব্ধ হইতেছে । যে কোন সময়েই হউক আর যে কোন কারণেই হউক সহসা শীত বোধটা ভাল নয় । এইরূপ শীতবোধই জরের পূর্বাবস্থা । গা খুলিয়া বসিয়া আছ, হঠাৎ ঠাণ্ডা বাতাস গায়ে লাগায় সর্বদা শিউরে কাঁটা কাঁটা হইল । এরূপ হইলে জরে পড়িবার আর অপেক্ষা নাই জানিবে । তাহাতেই বলিতেছি সর্বদা গাত্র-বস্ত্র ব্যবহার করা উচিত । স্বাস্থ্যের নিমিত্ত স্বকের স্বাভাবিক উষ্ণতা সর্বদা সমভাবে রক্ষা করা উচিত ।

নিম্নলিখিত কয়েকটি নিয়ম পালন করিলে আমাদিগের দেশের ন্যায় গ্রীষ্মপ্রধান এবং ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে অধিবাসীরা অনারোগ্যে স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে পারেন ।

১। নিয়ত প্রথর রৌদ্র ভোগ যতদূর সম্ভব পরিহার করিবে, এরূপ অত্যাচার জরের একটা প্রবল কারণ ।

২। ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানে অতীব যত্নসহকারে শীতবাত হইতে শরীর রক্ষা করিবে ।

৩। অধিক রৌদ্র ভোগ যে স্থলে অপরিহার্য্য, সে স্থলে উহার

অপকারিতার লাবণ করিবার নিমিত্ত দ্বিগুণতর স্থানে পুনঃপুন গিয়া  
বিশ্রাম করিবে ।

৪। রৌদ্রের প্রখরতার পরিমাণ যত অধিক, এবং রৌদ্র ভোগ  
যত অধিকক্ষণ হয়, অতীত সামান্য শীত বাত ভোগও সেই পরিমাণে  
পরিহার্য জানিবে ।

এই কয়েকটা নিয়ম পালন করিলে ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে  
জরের প্রাচুর্য্য অবনত হইতে পারে ।

বর্ষার সময় নদী, পুষ্করিণী, দীর্ঘিকা প্রভৃতি জলে পরিপূর্ণিত  
হয় । বালকেরা নূতন জল পাইয়া আনন্দে সন্তরণ দিয়া থাকে ।  
বর্ষার জলে বেশী ক্ষণ ক্রীড়া পরামর্শ নয়\* । এরূপ অত্যাচারে  
জর হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা ।

আমাদের দেশে অগ্রহায়ণ মাসের প্রথম আট দিবসকে বর্ষাষ্টক  
বলিয়া থাকে । তাহার কারণ এই যে, বর্ষার শেষ হইতে ঐ কাল  
পর্যন্ত পীড়ার সময় । অধিকাংশ লোককেই জরভোগ করিতে হয় ।  
অতএব যাবৎ বর্ষাষ্টক অতীত না হয়, তাবৎ বিশেষ সাবধান  
থাকা উচিত ।

চানকাপণ্ডিত বলিয়া গিয়াছেন যে, স্বাস্থ্যের পক্ষে শরৎকালের  
রৌদ্র যেমন অনিষ্টকর, এমন আর কিছুই নয় । জররোগে  
আক্রান্ত হইবার এই একটা প্রধান কারণ । অতএব কার্য্যাহুরোধে,  
ভাদ্র আশ্বিনের রৌদ্রে কোন স্থানে বাইতে হইলে, মস্তক এবং  
শরীর রৌদ্র হইতে উত্তমরূপে রক্ষা করিবার উপায় হির না করিয়া  
গৃহ হইতে বহির্গত হইবে না । এই উদ্দেশ্য সাধনে গোল পাতার  
ছাতি অতি উৎকৃষ্ট । পথে হাঁটিবার সময় উত্তরীয় অথবা অগ্ন  
বস্ত্রের পাগড়ী প্রস্তুত করিয়া মাথায় দিয়া যাওয়া ভাল । মস্তক  
তাহাতে বেশ শীতল থাকে । এবং মস্তক শীতল রাখাই স্বাস্থ্য-  
রক্ষার এক প্রধান নিয়ম ।

এ সময়ে মধ্যে মধ্যে চিরতার জল, নাগতের জল এবং পলতার  
ডালনা খাওয়া বেশ যুক্তিসিদ্ধ । ইহারা জরের এক প্রকার প্রতি-  
নিবেধক বলিতে হইবে । চিরতা বিলক্ষণ জররোগ, শুষ্ক চিরতার

\* ইহা বলা বাহুল্য কোনও জলেই বেশীক্ষণ থাকা উচিত নয় ।

জল ব্যবহার করিয়া পুরাতন জরের সম্পূর্ণরূপে প্রতিকার হইতে দেখা গিয়াছে । অতএব এই সামান্য বস্তু একরূপ উৎকৃষ্ট গুণ-বিশিষ্ট ইহা কদাপি বিস্মৃত হওয়া উচিত নয় । নাটার বিচর শাঁস রৌদ্রে শুকাইয়া উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া পাঁচ রতি পরিমাণে দুই রতি গোল মরিচ গুঁড়ার সঙ্গে, মধ্যে মধ্যে খাইলে কুই-নাটিন্ সেবনের কার্য্য করে । বেশী জর জাড়ির সময় প্রতিদিন নিয়মপূর্ব্বক একবার কিম্বা দুইবার উহা সেবন করিলে জরের হাত এড়াইতে পারা যায় ।

### সপ্তম অধ্যায়ের প্রশ্ন ।

(ক ওলাউঠা)

- ১ । কোন্ কোন্ সময়ে আমাদের দেশে ওলাউঠার প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে ?
- ২ । কোন গ্রামে ইহার মারীভয় হইলে গ্রামবাসীরা কি করিবে ?
- ৩ । ওলাউঠার সময় একবার তরল দান্ত হইলেই কি কর্তব্য ?
- ৪ । তরল দান্ত বন্ধ করিবার ঔষধ কি ? উহা কি রূপে প্রস্তুত করিতে হয় ? আর উহার মাত্রাই বা কি ?
- ৫ । মারীভয় হইলে মনে মনে ভীত হওয়া নিষিদ্ধ কেন ?
- ৬ । ওলাউঠার সময় স্থান পরিত্যাগ করিয়াও যে কেহ কেহ অব্যাহতি পায় না, তাহার কারণ কি ?
- ৭ । জ্বর এ রোগের একটী কারণ কেন ? বেশ করিয়া বুঝাইয়া দেও ।
- ৮ । দোল আর চড়কের সময়ে যে ইহার প্রাদুর্ভাব দেখা যায়, তাহার কারণ কি ?
- ৯ । পল্লীগ্রামের নরককুণ্ডের বিবরণ দেও ?
- ১০ । পথিকেরা কি অনিয়ম করিয়া এই রোগে আক্রান্ত হয় ?
- ১১ । একজনের ওলাউঠা হইলে গ্রামগুরু লোকের পীড়া হইবার কারণ কি ?
- ১২ । পানীর জলের বিশুদ্ধতা কিরূপে পরীক্ষা করিবে ?
- ১৩ । পল্লীগ্রামে পুষ্করিণীর চুরবস্থা আমরা কিরূপে সাধন করি ?
- ১৪ । পানীয় জলের বিশুদ্ধতা যে স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান সাধন একটা সুপরিচিত উদাহরণ দিয়া বুঝাইয়া দেও ।
- ১৫ । পল্লীগ্রামের পানীয় জলের বিশুদ্ধতা কিরূপে রক্ষা করিবে ?
- ১৬ । এই ভয়ানক রোগ সম্বন্ধে এ পর্য্যন্ত কয়টি বিষয় স্থিরীকৃত হইয়াছে ? তাহা কি কি ?
- ১৭ । ওলাউঠার রোগীর পরিচর্যা কারিদিগের কিরূপ সাবধান হওয়া উচিত ?
- ১৮ । ওলাউঠা-রোগীর ভেদ বমন ও তদ্বারা দূষিত বস্তাদি দক্ষ করিবে কেন ?
- ১৯ । কতক্ষণের মধ্যে উহা দক্ষ করা উচিত ?
- ২০ । এই ভয়ানক রোগের যেটামুটি চিকিৎসার বিবরণ বল ?
- ২১ । শরীর অত্যন্ত বলহীন হইলে কি কর্তব্য ?

(খ বসন্ত)

- ১ । বসন্ত রোগের অতি বিধান করিবার উপায় কি ?
- ২ । বাক্সালা টিকে লওয়ার দোষ কি ?

(গ হাম)

- ১। হামরোগের চিকিৎসা কি? ইহা কি রকম রোগ?
- ২। কি কি কারণে ইহা গুরুতর রোগকে আশ্রয় করিতে পারে? আর গুরুতর রোগই বা কি?

(ঘ জ্বর)

- ১। এ জ্বরের একমাত্র কারণ কি?
- ২। ম্যালেরিয়া কি? ইহা কি প্রকারে জন্মে?
- ৩। ইহার উৎপত্তির নিমিত্তে কি কি আবশ্যক?
- ৪। কেবল আমাদের দেশেই কি ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব?
- ৫। আর্দ্র বৃত্তিকার অস্বাস্থ্যকারিতার বিষয় কিঞ্চিৎ বল।
- ৬। বাড়ীর উঠান শুষ্ক রাখিবার উপায় কি?
- ৭। সমুদয় গ্রামের শুষ্কতা পরিরক্ষার উপায় কি?
- ৮। বাড়ীর অঞ্জাল, প্রশ্রাব, গোবর প্রভৃতি ময়লার অপকারিতা দূর করিবার উপায় সংক্ষেপে বর্ণন কর?
- ৯। পল্লীগ্রামে গোয়াল-পাড়ার দুর্দশার উল্লেখ কর। এবং গোয়ালপাড়া স্বাস্থ্যকর করিবার উপায় বল।
- ১০। উচ্চবৃক্ষ সকল দ্বারা বাসস্থান পরিবেষ্টিত থাকিলে কি ইষ্ট সাধিত হয়? উদাহরণ দেও।
- ১১। কি প্রকার বৃক্ষ বাড়ীর নিকট থাকিলে গৃহস্থের বিশেষ উপকার হয়?
- ১২। আমেরিকার ভয়ানক জলাভূমি সকল কি প্রকারে স্বাস্থ্যকর হইয়াছে?
- ১৩। নাটা প্রভৃতি কাঁটা গাছে কি উপকার করে?
- ১৪। ম্যালেরিয়ার উপর অগ্নি এবং ধূমের প্রভাব কি?
- ১৫। বাসস্থান সম্পূর্ণ শুষ্ক হইলে ম্যালেরিয়ার প্রভাবের কি ইতর বিশেষ ঘটে?
- ১৬। ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে আমাদের অসংখ্য জ্ঞাতব্য কয়েকটি বিষয়ের সংক্ষেপে উল্লেখ কর?
- ১৭। ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে বৃহৎ চিরহরিৎ বৃক্ষসকলের প্রয়োজনীয়তার উল্লেখ কর।
- ১৮। ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম সকলের উল্লেখ কর?
- ১৯। ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে নিরাপদে বাস করিতে হইলে কি উপায় অবলম্বন করা উচিত?
- ২০। গাত্র-বস্ত্রের প্রতি ভাঙিয়াই যে আমাদের দেশের নায় ম্যালেরিয়া প্রধান দেশবাসিদিগের অস্বাস্থ্যের একটি প্রধান কারণ, উদাহরণ দিয়া বুঝাইয়া দেও?
- ২১। কি কি নিয়ম পালন করিলে, গ্রীষ্ম প্রধান এবং ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশের অধিবাসীরা অনায়াসে স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে পারেন।
- ২২। কোন সময়ে আমাদের দেশে জ্বর হইয়া থাকে?
- ২৩। জ্বরের প্রধান কারণ কি?
- ২৪। জ্বরের সময়ে কি নিয়মে থাকা উচিত?
- ২৫। জ্বরহরণ মাসের প্রথম আট দিবসকে ষমাস্টিক বলে কেন?
- ২৬। ভাত্র আধিন মাসের রৌদ্রে কোন স্থানে যাইতে হইলে কি ব্যবস্থা করিয়া সেখানে যাইবে?
- ২৭। জ্বরের প্রতিনিষেধক এমন কি আছে; বাহা এ সময়ে সচরাচর সকলেই খাইতে পারেন, এবং খাওয়াও উচিত?

## অষ্টম অধ্যায় ।

### সাধারণ নিয়ম ।

প্রত্যবে উঠিয়া শীতল জল দিয়া সর্বাঙ্গে চক্ষুর্ধৌত এবং দস্ত পরিষ্কার করা উচিত । বালকদিগের মধ্যে অনেকে শয্যা হইতে উঠিয়াই পুস্তক লইয়া পাঠ করিতে বসেন । কাহারও বা গাত্রো-  
থানই করা হয় না, শয়নাবস্থাতেই পাঠ করিতে থাকেন । পরে  
জ্ঞানের অব্যবহিত পূর্বে মুখ প্রক্ষালন প্রভৃতি কার্য্য নির্বাহিত  
হয় । কেহ কেহ চকে মুখে জল দিতেই মোটে অবকাশই পান  
না । কিম্বা ইচ্ছা করিয়াই দেন না । বাহাইউক, এবিধ  
আচরণ অবৈধ ।

দস্ত পরিষ্কার না করা কেবল অপরিষ্কৃতের চিহ্ন বলিয়া নয়,  
ইহাতে দস্তের রোগও জন্মিবার সম্ভাবনা । এবং দস্তগুলি অতি  
অল্পদিন মধ্যে অকর্ম্মণ্য হইতে পারে । পরিষ্কৃত দস্তশ্রেণী যেমন  
মুখের শোভা সম্পাদন করে, এমন আর কিছুতেই নয় । অতএব  
ইচ্ছা করিয়া এমন সুখে বঞ্চিত হইবার প্রয়োজন কি ?

দস্ত পরিষ্কৃত রাখিবার উপায় অতি সহজ । অনেকে বলেন  
প্রত্যহ প্রাতে কয়লা চূর্ণ দিয়া দস্ত মার্জন করিলে কেবল দস্ত  
পরিষ্কৃত হয় এমন নয়, মুখের দুর্গন্ধও দূর হয় । ইহা সত্য, এবং  
কয়লা যে বিলক্ষণ দুর্গন্ধ-হারক তাহাতে সংশয় নাই । কিন্তু  
কয়লার গুঁড়োর অতীব ক্ষুদ্র অংশগুলি অত্যন্ত কঠিন । এই  
নিমিত্ত কয়লার গুঁড়ো দিয়া প্রতিনিয়ত দাঁত মাজিলে, দাঁতের  
উপরকার কঠিন পদার্থটি নষ্ট হয় । অতএব কয়লার গুঁড়োর পরি-  
বর্ত্তে চাখড়ির গুঁড়ো দিয়া দাঁত মাজা পরামর্শ । দস্তগুলি রীতিমত  
পরিষ্কৃত, পরিচ্ছন্ন রাখিলে বৃদ্ধাবস্থা পর্য্যন্ত তাহাদিগের কণ্ঠ্য  
অব্যাহত থাকে । ইহা কি কম সুখের বিষয় ?

দীর্ঘকাল নিদ্রার পর শীতল জল দ্বারা চক্ষুর্ধৌত করা উচিত ।  
চক্ষুর্ধৌত তাহাতে সুস্থ থাকে ।

শয্যা পরিত্যাগ করিয়া শয়ন-গৃহ হইতে বহির্গত হইবার পূর্বে  
সমুদায় ছুরার জানালা এককালে খুলিয়া দেওয়া উচিত । তৎ-

পরে সমুদায় গৃহ, বাটীর মধ্যকার যাবতীয় স্থান এবং তাহার চতুঃপার্শ্ব উত্তমরূপে পরিষ্কার করা উচিত। বাটীর নিকটবর্তী কোন স্থানও যদি অপরিষ্কৃত থাকে, এবং তন্নিবন্ধন স্বাস্থ্যের অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা বোধ হয়, তবে তাহাও পরিষ্কার করা পরামর্শ।

আমাদের দেশে নগরে কি পল্লীগ্রামে নিতান্ত হীনাবস্থার লোক ভিন্ন সকল গৃহস্থ্যর বাড়ী দুঃস্থল। বাহির মহল বা বাহির বাড়ী আর অন্তর মহল বা অন্তর বাড়ী। বাহির বাড়ী পুরুষদিগের, এবং অন্তর বাড়ী স্ত্রীলোকদিগের জন্য নির্দিষ্ট। বাহির বাড়ী সচরাচর একটু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইয়া থাকে। কিন্তু অন্তর মহল বা বাড়ীর মধ্য অর্থাৎ স্ত্রীলোকদিগের বাসস্থান নরক অপেক্ষা কোন ক্রমেই ভাল বলা যায় না। আমি অনেক ধনী বাড়ীর মধ্যে দেখিয়াছি শান বাধান উঠান, আর জল নিকাশের নিমিত্ত চারি দিকে পাকা নর্দমা। কিন্তু বৎসর আরম্ভে দুর্গাপূজার সময় ঐ উঠান আর নর্দমা পরিষ্কার করান হয়। কেন, পাতের ভাত, ডাঠল, তরকারি, গোবর, চোনা, জঞ্জাল, ওঁচলা, এই এক বৎসরকার প্রতিনিয়ত ঐ উঠান আর নর্দমায় ফেলা হয়। নর্দমার মুখ দু-দিনেই বন্ধ হইয়া যায়। তাহার পর ঐ সকল ক্রমশঃ পচিয়া বাড়ীর মধ্যে এমন দুর্গন্ধ হয় যে, সেখানে তিষ্ঠন ভার। এদিকে বাহির বাড়ীর বৈঠকখানা, ঝাড় লঠন, দেওয়ালগিরি, এবং ফরাসে সুশোভিত! কি অসঙ্গত বিবেচনা! যেখানে শিশু, বালক এবং স্ত্রীলোকেরা সর্বদা থাকে, কোথায় সে স্থান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইবে, না তাহার ঠিক বিপরীত দেখা যায়। আমাদের দেশে শিশু ও বালকদিগের নাথে কি এমন দুর্দশা? রাঙ্গাবাড়ীর মধ্যে আঁস্তাকুড় নাই, আমাদের দেশে এমন গৃহস্থ নাই বলিলেই হয়। আঁস্তাকুড় একটা নরক তুল্য স্থান। ফেন, জল, গোবর চোনা প্রভৃতি এখানে ফেলা হয়, এবং এখানে প্রস্রাবাদিও করা হয়। আবার ঠিক এই নরকতুল্য স্থানেরই নিকট বসিয়া আহালাদি করা হয়। তহাতে আর আমাদের দেশের লোকের স্বাস্থ্য কিরূপে রক্ষা হইবে?

আমাদের দেশে বিশেষতঃ পল্লীগ্রামে বাহ্যার মেটে বাড়ীতে বাস করেন, তাহাদিগের ঘরের মেজে, রোয়াক, উঠান প্রভৃতি সব

শুক আটাল মাটি আর টাটকা গোবর জলে গুলিয়া তাহা দিয়া প্রত্যহ প্রাতে বেশ করিয়া নিকান হইয়া থাকে। নোংরা হইলে ঘরের দেওয়ালেও মধ্যে মধ্যে ঐ রূপ নিকান হয়। গোবর মাটি দিয়া নিকান ঘর কিরূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে, পল্লীগামবাসী-মাত্রেয়ই তাহা সুপরিচিত।

অনেকে ভাবিতে পারেন ও প্রকার করিয়া ঘরের মেজে, রোয়াক প্রভৃতি নিকাইলে উহা সোঁতা হইতে পারে। কিন্তু বাস্তবিক তাহা নহে। আটাল মাটি আর টাটকা গোবরের যে লেপ পড়ে, সেই লেপই জল গুলিতে দেয় না। সুতরাং লেপটি শুকাইয়া বাইবামাত্র নিকান স্থান খুব শুক খটখটে হয়। আর লেপও অতি শীঘ্র শুকাইয়া যায়। শুষ্ক মাটি দিয়া ঘর নিকাইলে, নিকান জায়গা শুকাইলে কাটিয়া যায়। কিন্তু মাটির সঙ্গে গোবর দিয়া নিকাইলে কাটে না। বেশ পরিষ্কার থাকে।

পূর্ব্বেকার মেটে ঘরের ন্যায় কোটা ঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার উপায় কি?

বাড়ী, ঘর দুয়ার পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার সর্বপ্রধান উপায় পরিষ্কৃত স্বতাব। পূর্ব্বে মেটে ঘর বাড়ী যে রূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা হইত, তাহাতে ঘর দুয়ার নোংরা করিলেও চলিত। কেন, না, প্রত্যহ প্রাতে শুক্ক আটাল মাটি, গোবর আর জল দিয়া সব নিকান হইত। কিন্তু কোটা ঘর নোংরা করিলে কোন রূপেই চলেনা। যেহেতু কোটা ঘর বৎসরের মধ্যেও একবার পরিষ্কার করা হয় না। ইহা বেন সকলেরই বেশ স্মরণ থাকে।

বাড়ীর মধ্যেই হউক, আর ঘরের মধ্যেই হউক, আমরা গলি ঘুঁজি রাখিতে আর সেই গলি ঘুঁজি নোংরা করিতে বড় ভাল বাসি। ঘরের মধ্যে যদি একখান খাট কি তক্তাপোষ পাতি, তাহাও দেওয়াল ঘেঁসিয়া পাতি। ঘরের মধ্যস্থলে পাতি না। ঘরের মধ্যস্থলে পাতিলে পাছে চারিদিক বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে, আর চারিদিকে বেশ বাতাস খেলে! সুব্যবস্থাটা আমাদের মোটেই আসেনা। আমাদের আর একটি প্রধান দোষ এই যে, আমরা সচরাচর প্রকাশ্য স্থানে নোংরা করি না; পাছে সে স্থান পরিষ্কার

করিতে হয় ! যদি ঘরের মেজেতে বসিয়া থাকি, তবে তক্তপোষ কি খাটের নীচে খুতু প্রভৃতি ফেলি । তক্তপোষ কি খাটের উপর থাকি ত দেয়ালের গায়ে ফেলি । দেওয়ালের গায়ে তক্তপোষ কি খাট লাগান থাকিলে সেট ফাঁক দিয়া ফেলি । ইহা বলা বাহুল্য যে এ সব স্থানের নোংরা কখনই পরিষ্কার করা হয় না । অথচ সেট নোংরা ঘরে সপরিবারে বাবজীবন বাস করা হয় । আরো বলি আমাদের শরীর সুস্থ থাকে না । খুতু, কাশ, পৌচা, পানের পিক প্রভৃতিতে কি ভোজনগৃহ কি শয়নগৃহ সুশোভিত ! শিশুদিগের মুত্রসিক্ত শয্যায় বিজাতীয় দুর্গন্ধে গৃহ আমোদিত ! বাহিরে ফিট্ ফাট্ হইয়া বেড়াইলে কি হইবে ? এ অবস্থায় আবার ঘরের মধ্যে বাতিরের বাতাসটুকু পর্য্যন্ত আসিতে দেওয়া হয় না । হাঁড়ি কঁলসী প্রভৃতি রাখিবার অমুরোধে প্রায় সব ভয়ানক জানালাই বন্ধ রাখা হয় । বাড়ীর পুরুষেরা দশ জায়গার বেড়ায় বলিয়া রক্ষা ; কিন্তু স্ত্রীলোক এবং শিশুদিগেরই মৃত্যু । পরিধেয় বস্ত্র, শয্যা, এবং গৃহাদি পরিষ্কার অথচ শুষ্ক রাখিবার উপায় ইহার পূর্বেই বলা হইয়াছে । সাজিমাটা আর গুঁড়া চূণ থাকিলেই ছই উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইতে পারে ।

• কয়লার গুঁড়া দিয়া দাঁত মাজার ব্যবস্থাকালে বলা হইয়াছে যে, কয়লা বিলক্ষণ দুর্গন্ধহারক । এই সামান্য দ্রব্য একরূপ উৎকৃষ্ট গুণবিশিষ্ট ইহা অনেকেরই অবগত নহেন । এই নিমিত্ত ইহার তাদৃশ আদরও নাহি । ইয়ুরোপীয় পণ্ডিতেরা কয়লার এই আশ্চর্য্য শক্তির পরিচয় পাইয়া ইহাব বিশেষ আদর করিয়া থাকেন । দুর্গন্ধ স্থানে এক ঝোড়া কয়লা রাখিয়া দিলে কিয়ৎক্ষণ পরে সেথানকার দুর্গন্ধ আর থাকে না । কয়লা সব দুর্গন্ধ হরণ করে । এই জন্য চিকিৎসালয়ে ডাক্তরেরা ঝুড়ি করিয়া কয়লা কড়ির গায়ে টাঙ্গাইয়া রাখেন । রোগীদের শরীর, গাত্রবস্ত্র, শয্যাবস্ত্র, ক্ষত, পৃথ প্রভৃতির দুর্গন্ধ সব ঐ কয়লার খাইয়া ফেলে । এই জন্য চিকিৎসালয়ে তাদৃশ দুর্গন্ধ হইতে পারে না । অতএব সকল গৃহস্থেরই ঘরে ঘরে বিশেষতঃ যে ঘরে রোগী থাকে, কয়লা ঝুড়ি করিয়া কড়ির গায়ে কিম্বা আড়ায় দড়ি দিয়া টাঙ্গাইয়া রাখা উচিত । মধ্যে মধ্যে



এই কয়লার পরিবর্তে নূতন কয়লা লইতে হয় । কয়লার অভাব কাহারই নাই । ইচ্ছা করিলে সকল গৃহস্থই প্রচুর কয়লা প্রস্তুত করিতে পারেন । রন্ধনাদি সমাপ্ত হইলে জলের আছড়া দিয়া আকার আগুন নিবাইয়া রাখিলে প্রত্যহ ছই বেলাই উৎকৃষ্ট কয়লা প্রস্তুত হইতে পারে । ও প্রকার করিয়া আগুন না নিবাইলে সব ছাই হইয়া যায় । বিনা ব্যয়ে, বিনা ক্রেশে স্বাস্থ্যরক্ষার এমন উৎকৃষ্ট দ্রব্য সকলের প্রচুর পরিমাণে প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিতে পারেন । অতএব শুদ্ধ মৃত্তিকা এবং কয়লার গুণ কাহারও বিস্মৃত হওয়া উচিত নয় । উভয় দ্রব্যই সমান সুলভ এবং স্বাস্থ্যরক্ষার বিশেষ উপায় ।

বাসস্থানের সম্মুখে এবং তাহার নিকটবর্তী অন্যান্য স্থানে জঙ্গল থাকা ভাল নয় । সে কেবল পীড়াদায়ক মাত্র । ঘোপ, জঙ্গল, বিশেষ তাহার সঙ্গে লতানিয়া গাছপালা যেখানে থাকে বিগুহ্ব বায়ু দ্বারা সেখানকার মৃত্তিকা অবাধে শোধিত হইতে পারে না । এমন সকল স্থানে ম্যালেরিয়া সঞ্চিত হয় । তবেই দেখ বাড়ীর নিকট জঙ্গল থাকিলে কতই অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা । এতদ্ভিন্ন বর্ষার সময় জঙ্গল পচিয়া তাহা হইতে এক প্রকার অনিষ্ট-কর বাষ্প উঠিয়া থাকে । সেই বাষ্প স্বাস্থ্যের অনিষ্টসাধন করে । অতএব তৎসমুদায় পরিস্কার করা উচিত ।

নিম্নলি বায়ুর গমনাগমনের পথ রোধ না করে, এমন কতকগুলি উচ্চ বৃক্ষ বাটীর চতুর্দিকে থাকিলে ভাল হয় । বৃক্ষ শ্রেণী বাসস্থানের কিঞ্চিৎ দূরে থাকিলে বায়ু রোধ করে না । ইহার পূর্বেই অনেকবার বলা হইয়াছে যে, উচ্চবৃক্ষ দ্বারা বাসস্থান বেষ্টিত থাকিলে গৃহস্থেরা অনেক রোগের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারেন । জর জ্বাড়ি তাঁহাদিগের নিকট বড় একটা যাইতে পারে না ।

বাস এবং শয়ন গৃহের ঠিক পশ্চাদ্ভাগে নারিকেল গাছ থাকা ভাল । বজ্রাঘাত হইতে গৃহ রক্ষা করিবার এই এক প্রধান উপায় । অনেকেই দেখিয়াছেন সাহেবেরা বজ্রাঘাতার্থে বাসগৃহের সমীপে একটা লৌহ-শিক প্রোথিত করিয়া রাখেন । নারিকেল গাছ উক্ত শিকের কার্য করে । এতদ্ভিন্ন নারিকেল অতি উৎকৃষ্ট ফল ।

## কোষ্ঠশুদ্ধির সময় নিরূপিত থাকা ভাল । ৯৩

অনেকে জানিতে চাইতেন বলিয়া এখানে লিখিত হইল । বস্ত্র রক্ষার্থে বাস-গৃহের সমীপে লাহেবেরা যে লৌহ-শিক প্রোথিত করিয়া রাখেন, অধিকাংশ স্থলে তাহা অমিশ্র (নির্ভাঁজ) লৌহ বিনির্মিত । কেহ কেহ শিকের অগ্রভাগে একটু প্লাটিনম দিয়া থাকেন । প্লাটিনম এক প্রকার ধাতু; স্বর্ণ অপেক্ষাও ভারি ।

কোষ্ঠশুদ্ধির কাল প্রায় সকলেরই নিরূপিত আছে বলিলেই হয় । ঠিক সেই নিয়মিত সময়ে পীড়া বোধ হইয়া থাকে । কোষ্ঠ-শুদ্ধির কাল নিরূপিত রাখিবার জন্য সকলেরই যত্ন করা উচিত । অভ্যাস করিলে সহজেই ইহা হইতে পারে । এ অভ্যাসটি বড় ভাল । ইহাতে শরীর সচ্ছন্দ থাকে । এতদ্বিন্ন ইহাতে সুবিধাও অনেক । কোষ্ঠশুদ্ধির কাল নির্দিষ্ট না থাকিলে, এমন কি স্থান-স্তরেও নির্দিষ্টে যাইতে পারা যায় না । চাই কি পথমধ্যে পীড়া বোধ হইতে পারে । রেলের গাড়িতে যাহারা সর্বদা যাতায়াত করিয়া থাকেন, তাঁহাদের এটি বিশেষরূপে অরণ রাখা উচিত । কোষ্ঠশুদ্ধির কাল নিরূপিত থাকিলে সময় বিশেষে বা স্থান-বিশেষে পীড়া বোধ হইবার এবং তজ্জন্য বেগ ধারণ করিয়া কষ্ট পাইবার সম্ভাবনা কম ।

• অকারণ বেগ দেওয়া যেমন দোষ, মলমূত্রের বেগ ধারণ করাও সেই রূপ, অথবা তদপেক্ষাও অধিক দোষ । অনেকে কার্য্যানু-ব্রোধে কিম্বা আলস্য পরবশ হইয়া পীড়া বোধ হইলেও মূত্রের বেগে সম্বরণ করিয়া থাকেন । নৃত্য, গীত প্রভৃতি আমোদে মোহিত হইলে প্রায়ই এরূপ ঘটিয়া থাকে । শীতকালে রাজ্যে শীতের ভয়েও অনেকে মূত্রত্যাগ করিতে উঠা কষ্টকর বিবেচনায়, প্রত্যুষ পর্য্যন্ত কথঞ্চিৎ উহার বেগ ধারণ করিয়া শয়ান থাকেন । এবিধ আচ-রণ নিতান্ত গর্হিত । ইহাতে পাতরি রোগ জন্মিবার বিলক্ষণ সম্ভা-বনা । এতদ্বিন্ন দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত মূত্রের বেগ সম্বরণ করিয়া রাখিলে, মূত্রাধার এত ক্ষীণ হয় যে, পরিশেষে প্রস্রাব করিবার প্রায় শক্তি থাকে না । পরে শলা দিয়া প্রস্রাব না করাইলে অব্যাহতি পাওয়া কঠিন হইয়া উঠে । তবেই দেখ, লান্য়ান্য বিবেচনার ক্ষটিতে কতদূর অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা ।

পল্লীগ্রামের অধিবাসীরা সকলেই ময়দানে গিয়া বেথানে সেখানে মলত্যাগ করিয়া থাকেন। এ প্রথাটী মিতান্ত্র অস্বাস্থ্যকর। পল্লীগ্রামে মেথর নাই, কূয়াপাইখানা করা উচিত নয়। (কূয়াপাইখানার অপকারিতা পুঙ্খই সবিস্তার বলা হইয়াছে)। এ অবস্থায় গ্রামবাসিদিগের উপায় কি? তাহারা কোথায় মলত্যাগ করে? গ্রামের স্বাস্থ্য কিসে রক্ষা হয়? শুষ্ক মৃত্তিকার অসাধারণ দুর্গন্ধগারিণী শক্তির কথা স্মরণ থাকিলে, গ্রামবাসিদিগের স্বাস্থ্যকর প্রথা প্রবর্তিত করা কঠিন নয়। বাটীর বহির্ভাগে প্রত্যেক গৃহস্থ একটা স্থান নির্দিষ্ট করিবেন। সেই স্থানটী বেশ করিয়া ঘিরিবেন, এবং বৃষ্টির সময় তাহার মধ্যে জল না পড়িতে পারে এই জন্য উপরে দক্ষা বা চাল দিবেন। ঘেরা স্থানের মধ্যে একটা গর্ত কাটিবেন। গর্তটী দুই হাতের অধিক গভীর করিবার প্রয়োজন নাই। গর্তটীর পরিসর এমন হওয়া চাই যে, দুই পাশে ইট দিয়া তাহার উপর অক্লেশে বসিয়া মলত্যাগ করা যাইতে পারে। তৎপরে ঘেরার মধ্যে একটা স্থানে কতকগুলি গুরু আটাল মাটি গুড়া করিয়া রাখিয়া দিবেন। মৃত্তিকাটী নিভাজ হওয়া চাই। খুলা কি বালি মিশান থাকিলে হইবে না। যিনি যখন এই গর্তে মলত্যাগ করিবেন তিনি তখনই উল্লিখিত রূপে রক্ষিত শুষ্ক আটাল মাটির শুঁড় দিয়া পরিত্যক্ত মল বেশ করিয়া ঢাকিয়া দিবেন। এ উদ্দেশ্যে অধিক মৃত্তিকা ব্যবহার করিবলে প্রয়োজন নাই। এক এক জন এক এক খাবলা কি দু খাবলা মাটি ফেলিয়া দিলেই যথেষ্ট। বেঁটী খরচ করিলে মাটিও শীঘ্র ফুরাইয়া যাইবে এবং গর্তটীও শীঘ্র পূরিয়া উঠিবে। সে গর্তে জলশোচ করা হইবে না। করিলে শুষ্ক মৃত্তিকা দ্বারা পরিত্যক্ত মল আচ্ছাদিত করার যে উদ্দেশ্য তাহা সিদ্ধ হয় না। তবে কোথায় জলশোচ করিবে? ঐ ঘেরা জায়গাটীর পাশে আর একটা স্থান সেই রূপ করিয়া ঘিরিবে। শেযৌক্ত ঘেরা জায়গার মধ্যে একটা গামুলা পুতিয়া রাখিবে। এই গামুলার জল শোচ করিবে। মলত্যাগ করিবার স্থান হইতে জলশোচ করিবার স্থানে অক্লেশে যাইতে পারা যায়, মধ্যকার বেড়াতে এমন একটা দ্বার রাখিবে। এখানে জলশোচের জল প্রত্যহ বাহা জমা হইবে

কথোপকথন করিতে করিতে ভোজন করা ভাল। ৯৫

তাহার কি উপায় বিধান করিবে? প্রাণের জল নিকাশের নিমিত্তে যে সাধারণ নর্দমা বা জলপ্রণালী ব্যবস্থা করা চাইয়াছে, তাহাতেই জলশোচের জল ঢালিয়া দিবে। অথবা নালি কাটিয়া তাহার সঙ্গে যোগ করিয়া দিবে। মল এবং মৃত্তিকার গর্তটা পূরিয়া উঠিলে তাহার নিকটে সেইরূপ আর একটি গর্ত কাটিবে। এই রূপে কণ্ঠা-কাছি অনেক গুলি গর্ত কাটিলেও হানি নাই। যেহেতু শুষ্ক মৃত্তিকা দ্বারা উল্লিখিতরূপে আচ্ছাদিত মল দ্বারা স্বাস্থ্যের কোন অপকারই চাইবার সম্ভাবনা নাই। এক একটি গর্ত যেমন পূরিয়া উঠিবে, অধিক শুষ্ক মৃত্তিকা দিয়া, ঢাকিয়া সে স্থানটী সমতল করিয়া দিবে।

আহারের সময় কয়েক জন একত্রিত হইয়া স্মৃতিষ্ট কথোপকথন করিতে করিতে ভোজন করা পরামর্শ। ইহাতে তৃপ্তি সহকারে আহার এবং পরিপাক কার্য স্ফূর্তরূপে নির্বাহিত হয়। কেহ কেহ আহারের অব্যবহিত পূর্বে কোন বিষয়ের চিন্তায় নিমগ্ন থাকা প্রযুক্ত ভোজন করিতে বসিয়াও সে চিন্তা পরিত্যাগ করেন না। সুতরাং কি দিয়া আহার করিলেন এবং আহার করিয়া তৃপ্তি হইল কি না, এ সমুদায়ও জানিতে পারেন না। অনেকে এটা চিন্তাশীলের চিহ্ন বলিয়া প্রশংসা করিয়া থাকেন। কিন্তু কাস্তবিক ইহা প্রশংসার কার্য্য নহে। সকল কাষেরই সমস্ত নিরু-পিত আছে। আহারের সময় তর্ক শাস্ত্রের আলোচনা করা কি সম্ভব হয়? ক্রোধ প্রভৃতি নিকৃষ্ট প্রবৃত্তির বশবর্তী হইয়া আহার করিতে বসি একবারে নিবিদ্ধ। এই রূপ অবৈধ আচরণে পরি-পাকের ব্যাঘাত জন্মিবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। অতএব অনন্যচিত্ত হইয়া আহার করা সর্ব্বতোভাবে বিধেয়।

• আহারান্তে উত্তমরূপে আচমন করা উচিত। দন্তের পার্শ্বে কিম্বা মুখের মধ্যে অন্য কোন স্থানে আহার সামগ্রীর কণামাত্রও যেন থাকিতে না পারে। মুখের মধ্যে আহারকণিকা থাকিলে বিকৃতি প্রাপ্ত হইয়া উহা মুখে দুর্গন্ধ জন্মাইয়া দেয়, এবং দন্তের অপকার করে।

• কখন কখন আহার করিতে করিতে অনমনস্ক হইলে কিম্বা আহার সামগ্রী ভ্রমায় উদরস্থ করিবার প্রয়াস পাইলে বিবম লাগিয়া

থাকে । বিষম লাগা অত্যন্ত কষ্টদায়ক । আহার কিম্বা পানীয়  
ক্রবোর কিয়দংশ নিখাস পথে উপনীত হইলে বিষম লাগিয়া  
থাকে । বিষম লাগার পর তালুদেশে এবং নাসারন্ধ্রে যে কষ্ট  
অনুভূত হইয়া থাকে, আচমনের সময় নাকে কাটি দিয়া হাঁচিলে  
তাহা তখনই দূর হয় ।

আমাদের দেশে পান খাওয়ার যে রীতি আছে, তাহা কিছু  
অনিষ্টকারী বলিয়া বোধ হয় না । বাস্তবিক বিবেচনা করিয়া  
দেখিলে লক্ষিত হইবে যে, পান খাওয়ার উপকার ভিন্ন অপকার  
নাই । আমাদের যেটি প্রধান আহার অর্থাৎ অন্ন, তাহার পরি-  
পাকের জন্য লালারই অধিক প্রয়োজন । অতএব ভোজনাশ্তে  
তাম্বুল চর্ষণ করিলে প্রচুর পরিমাণে লাল উদরস্থ হয় । এবং  
তন্নিবন্ধন পরিপাক-কার্য সুচারুরূপে নিরূপিত হইবার বিলক্ষণ  
সম্ভাবনা । কিন্তু তাই বলিয়া বেশী তাম্বুল ভক্ষণ করা যুক্তিসিদ্ধ  
নয় । তাহাতে অগ্নিমান্দ্য হইতে পারে । এতস্তিন্ন সুপারির কুচি  
কখনও পরিপাক হয় না । সুতরাং অধিক পরিমাণে উদরস্থ হইলে  
বিলক্ষণ পেটের অসুখ হয় । এ কারণ তাম্বুলের শেষভাগ উদ-  
রস্থ না করাই ব্যবস্থা । রাত্রে ভোজনাশ্তে তাম্বুল চর্ষণ করিয়া  
উত্তমরূপে মুখ না ধুইয়া শয়ন করা পরামর্শ নয় । কেন তাহা  
আর বলিবার প্রয়োজন নাই । আচমনের ব্যবহার সঙ্গে ইহার  
উল্লেখ করা গিয়াছে ।

মনের সঙ্গে শরীরের একত্র নিকট সম্বন্ধ যে, মন ভাল মা  
থাকিলে শরীর সচ্ছন্দ থাকে না । এবং শরীর সুস্থ না থাকিলে  
মনেরও বিকৃতি জন্মে । অতএব স্ব স্ব অবস্থায় সন্তুষ্ট থাকা ভাবি  
আবশ্যক । না থাকিলে বাবজীবন হুঃখেতেই অতিবাহিত হয় ।

শরীর এবং মন পরস্পরের যেখানে এক নিকট সম্বন্ধ, সেখানে  
স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে গেলে সর্বপ্রথমে মনকে সুস্থ করা উচিত । এবং  
মনকে সুস্থ করিতে হইলে ঈর্ষা, দ্বেষ, লোভ, অহঙ্কার, ক্রোধ  
প্রভৃতি ত্রিপু বশীভূত করা উচিত । তাহার মনকে ভারি অশুভ  
করিয়া ফেলে । এবং ইহাকে এক মুহূর্তের জন্যও বিশ্রাম করিতে  
দেয় না ! নিকট প্রবৃত্তি বাহার যত বলাবতী, তিনি তত অশুভী ।

সংসারের মধ্যে সুখ যে কি, পদার্থ তাহা তিনি সম্পূর্ণরূপে অজ্ঞাত থাকেন ।

আহার ব্যতিরেকে যেমন শরীরের পোষণ হয় না, হিতোপদেশ ব্যতীত সেইরূপ মানসিক শক্তিও তেজস্বিনী হইতে পারে না, ক্রমেই নিস্তেজ হইয়া যায় । পরিশেষে স্বকাৰ্য্যসাধনে সম্যকরূপে অসমর্থ হইয়া পড়ে । মন কখন এক অন্তায় থাকে না । হয় সংপথে বিচরণ করিবে, নয় পাপমার্গে প্রস্থিত হইবে । অতএব মনকে ভাল করা না করা, সম্পূর্ণরূপে আপনার উপর নির্ভর করে ।

### অষ্টম অধ্যায়ের প্রশ্ন ।

- ১। প্রত্যুষে উঠিয়া সর্বাগ্রে কি কর্তব্য ?
- ২। দন্ত পরিষ্কার না করিবার দোষ কি ?
- ৩। দন্ত পরিষ্কৃত রাখার উপায় কি ?
- ৪। শয্যা পরিভাগ করিয়া শয়ন-গৃহ হইতে বহির্গত হইবার পূর্বে কি কর্তব্য ?
- ৫। আমাদের দেশের গৃহস্থদের বাহির বাড়ী এবং অন্তর বাড়ীর অবস্থা যথাযথরূপে বর্ণন কর ?
- ৬। মেটে ঘর পরিষ্কার রাখিবার উপায় কি ?
- ৭। বাড়ী ঘর ছয়ার পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার সর্বপ্রধান উপায় কি ?
- ৮। আমাদিগের বাড়ীর মধ্যে বা ঘরের মধ্যে গলি ঘুঁজি রাখিবার এবং নোংরা করিবার প্রথার সবিশেষ উল্লেখ কর ?
- ৯। বাসস্থানের চতুর্দিকে উচ্চ বৃক্ষ থাকায় উপকার কি ?
- ১০। বাস এবং শয়ন-গৃহে ঠিক পশ্চাত্তাগে নারিকেল গাছ থাকা ভাল কেন ?
- ১১। কোষ্ঠশুদ্ধি বসন্ত ঠিক থাকা ভাল কেন ?
- ১২। গ্রামবাসিদিগের স্বাস্থ্যকর প্রথার উল্লেখ কর ।
- ১৩। মলমূত্রের বেগ ধারণ করা নিষিদ্ধ কেন ?
- ১৪। অকারণ বেগ দেওয়া অত্যন্ত দুষ্ট কেন ?
- ১৫। আহারের সময় মনের ক্রিয় অবস্থা থাকা ভাল ?
- ১৬। আহারান্তে উত্তমরূপে আচমন করা উচিত কেন ?
- ১৭। বিষম আগে কেন ? বিষম লাগার পর যে কষ্ট থাকিয়া যায়, তাহা দূর করার উপায় কি ?
- ১৮। পান খাওয়ায় উপকার কি ?
- ১৯। বৈদ্য ভাঙ্গুল ভক্ষণ নিষিদ্ধ কেন ?
- ২০। ভাঙ্গুলের শেষ ভাগ উদরস্থ না করা উচিত কেন ?
- ২১। শয়নের পূর্বে মুখ প্রক্ষালন করা উচিত কেন ?
- ২২। মনের সঙ্গে শরীরের যে অতি নিকট সম্বন্ধ তাহার উদাহরণ দিও ।
- ২৩। মন কি কখন এক অবস্থায় থাকে ?
- ২৪। মনকে ভাল করা না করা আহার উপর নির্ভর করে ?

## নবম অধ্যায়।

কতিপয় অতি প্রয়োজনীয় বিষয়।

১। সর্পাঘাত—ভারতবর্ষে সর্পাঘাতে প্রতিবৎসর নানা-ধিক বিংশ সহস্র লোকের মৃত্যু হয়। অতএব এদেশীয় লোকের স্বাস্থ্যরক্ষাবিষয়ক গ্রন্থে সর্পাঘাতের একটি স্বতন্ত্র অধ্যায় সন্নিবেশিত হওয়া নিতান্ত আবশ্যক।

আমাদের দেশে সর্প বহুপ্রকার। তন্মধ্যে বিষধর সর্প (অর্থাৎ বাহার কামড়ে জীবন নষ্ট হয়) দুই প্রকার। এক প্রকারের মাথার চক্র আছে, আর এক প্রকারের মাথায় চক্র নাই। চক্রধারী বিষধর ফণা ধরিতে পারে, চক্রহীন বিষধর ফণা ধরিতে পারে না। চক্রধারী বিষধরের বিষ অত্যন্ত তীব্র এবং সাংঘাতিক, মূহূর্ত্তের মধ্যে জীবন নষ্ট করে। চক্রহীন বিষধরের বিষ তত তীব্র নহে এবং তত শীঘ্র জীবন নষ্ট করিতে পারে না; সর্পদষ্ট ব্যক্তি বিলম্বে পঞ্চম্ব প্রাপ্ত হয়। গোখুরা, কেউটে, পাতরাজ\* এবং শঙ্খচূর, এই চারি প্রকার সর্প চক্রধারী বিষধর। ইহাদের কামড়ে নিস্তার নাই, অর্গোণে জীবন নষ্ট হয়। কানড চক্রহীন বিষধর। ইহার কামড়েও নিস্তার নাই, তবে মৃত্যু বিলম্বে ঘটে

সর্পাঘাতের চিকিৎসা—সর্পাঘাত হইলেই সর্পদষ্ট ব্যক্তিকে ঔষধ খাওয়াইয়া বাঁচান যায় না। এমন ঔষধ নাই বলা উচিত নয়, কেন না ঈশ্বরের সৃষ্টিতে কিছুই অভাব নাই। তবে সে ঔষধ অদ্যাপি আমরা পাই নাই। সর্পাঘাতের প্রকৃত ঔষধ নাই বলিয়াই মন্ত্রতন্ত্রের প্রতি সাধারণের এত বিশ্বাস। এই নিমিত্তই সাপে কামড়াইলেই সর্পদষ্ট ব্যক্তি অবিলম্বে রোজা কিম্বা সাপুড়েক্ষে ডাকিয়া পাঠান অথবা তাহার নিকট উপস্থিত হন।\* রোজা কিম্বা সাপুড়ের মন্ত্রতন্ত্রের প্রতি একরূপ বিশ্বাস থাকায় লাভ হয় এই যে, সর্পদষ্ট ব্যক্তি অর্গোণে পঞ্চম্ব প্রাপ্ত হয়। যে সকল উপায় অবলম্বন

\* পাতরাজ আর শঙ্খচূর আমাদের দেশী সর্প নহে, পাহাড়ে সাপ। গোখুরো আর কেউটে এই দুই প্রকার সর্পই এ দেশের অতি সাধারণ এবং প্রসিদ্ধ বিষধর সর্প। গোখুরোর আবার ভিন্ন জাত আছে, যথা ধরে গোখুরো, কালি গোখুরো পদ্মগোখুরো ইত্যাদি। কেউটেরও সেইরূপ আছে।

করিলে আঘাত স্থান হইতে বিষ বাহির করিয়া ফেলা যাইতে পারে, তাহার একটীও অবলম্বন করা হয় না । সুতরাং শীঘ্র রক্তের সহিত বিষের সংযোগ হইয়া যায় । রক্তের সহিত বিষেরই সংযোগ হইলে রোগী ঢুলিয়া পড়ে, মুখ নীলবর্ণ হইয়া যায়, মুখ দিয়া গাঙ্গালা উঠে, আর অচৈতন্য হয় । অচৈতন্য হওয়ার পর প্রায় তখনই মরিয়া যায় ।

অমুককে অদ্য রাত্রে সাপে কামড়াইয়াছিল, কিন্তু অমুক রোজা তাঁহাকে ঝাড়াইয়া ভাল করিয়াছে । রোজার এরূপ সুখ্যাতি প্রায় সকল গ্রামেই শুনিতে পাওয়া যায় । বাস্তবিক রোজা এরূপ সুখ্যাতির যোগ্য কি না, একটু ভাবিয়া দেখিলেই জানিতে পারিবে । যে সাপে কামড়াইলে জীবন নষ্ট হয় না, বাস্তবিক সেই সাপে কামড়াইয়াছে, কিন্তু সর্পদষ্ট ব্যক্তির বিশ্বাস গোথুরা সাপে কামড়াইয়াছে । এ অবস্থায় রোজা ঝাড়াইয়া রোগী ভাল করিয়া প্রতিষ্ঠালাভ করিবে, আশ্চর্য্য কি ? ফলতঃ গোথুরা সাপে কামড়াইলে রোজা নিজেই সামলাইতে পারে না ।

সাপে কামড়াইলে আঘাত স্থানের ঠিক উপরে তখনই তাগা বাঁধিবে । তাগা এমন করিয়া কসিয়া বাঁধিবে যে, তাগার উপরে মেন রক্ত আর না উঠিতে পারে । তাহার পর যে স্থানে দাঁত ফুটিয়া গিয়াছে সেই স্থানটী তীক্ষ্ণ ছুরিকা দিয়া কুরিয়া কাটিয়া ফেলিবে । তাহার পর আঘাত স্থানে মুখ দিয়া সব রক্ত চুষিয়া লইয়া ফেলিয়া দিবে । আর ঘা-মুখ দিয়া বাহাতে অধিক রক্ত নির্গত হয় তাহা করিবে, অর্থাৎ খুব গরম জলের ধারানি নিয়ত দিবে । অবশেষে লীল করিয়া লোহা পোড়াইয়া কিম্বা আগুন দিয়া ঘা-মুখ বেশ করিয়া দগ্ধ করিয়া দিবে । এই প্রকার করিয়া রক্ত চুষিয়া লইলে রক্তের সঙ্গে বিষও বাহির হইয়া আসে । বিষ বাহির হইয়া গেলেই আপদ গেল । অতএব সর্পাঘাত হইলে সর্পদষ্ট ব্যক্তিকে বাঁচাইবার এইটাই সর্বোৎকৃষ্ট উপায় । কিন্তু এমন করিয়া বিষ চুষিয়া লওয়ার বিপদ নাই এমন নয় । মুখের মধ্যে কোনখানে যদি ঘা থাকে, কিম্বা মাড়ি যদি এমন হয় যে, চুষিবার সময় চাপ পাটয়া তাহা হইতে রক্ত পড়ে, তবে চুষিয়া বিষ বাহির করা হইবে না ।



এ অবস্থায় ছোট একটা পাতলা বাটি বা-মুখের উপর নিম্নলিখিত রূপে বসাইয়া দিবে। চুষিয়া যেমন রক্ত বাহির করা যায়, ইহা তেও ঠিক সেইরূপ হয়। বাটিটা বা-মুখের উপর উপুড় করিয়া রাখিয়া বাঁ হাত দিয়া উহার একধার একটু উচু করিয়া তোল। তাহার পর একটা জলন্ত শলিতা বা দেশালাই দিয়া বাটির মধ্যে-কার বাতাস পোড়াইয়া ফেলিয়াই অমনি তখনই বাটি দিয়া বা-মুখ ঢাকিয়া ফেল। বাটিটা যদি কাচের হয়, তবে বা-মুখ দিয়া তেজে রক্ত বেরণ বেশ দেখিতে পাওয়া যায়। শরীরের কোন স্থান হইতে রক্ত বাহির করিবার নিমিত্তে ডাক্তরেরা যে মাল বসাইয়া থাকেন, ইহাও সেইরূপ জানিবে\* ।

সর্পাঘাতের চিকিৎসায় রোগীকে শেকো বিষ খাওয়াইলে উপকার দর্শিতে পারে। শেকো বিষকে ইংরেজিতে আর্সেনিক বলে। চিকিৎসকের পরামর্শানুসারে এই ঔষধ ব্যবহার করিবে, কারণ ইহা বিষ ।

সর্পদষ্ট ব্যক্তির অবসাদ দূর করিবার জন্য তাহাকে উষ্ণ জল, আর ত্রাণ্ডি কিম্বা লাইকার ম্যামোনিয়া পুনঃপুন খাওয়াইবে। ইহার মাত্রা ২০।২৫ ফোটা। বেথানে ইংরাজি ঔষধ বিক্রয় হয়, সেখানে ইহা ক্রয় করিতে পাওয়া যায়। রোগী চুলিয়া পড়িবার উপক্রম হইলে, তাহাকে দুই জন দুই দিকে ধরিয়া নিম্নত চলাইবে। এবং জীবন রক্ষার শেষ উপায় স্বরূপ তাহার কৃত্রিম শ্বাস প্রস্থাস সম্পাদন করিবে। এই অধ্যায়ে জলমগ্ন ব্যক্তির চিকিৎসায় যে রূপ অনুষ্ঠান করিতে পরামর্শ দেওয়া হইয়াছে, এখানেও ঠিক সেই প্রণালী অবলম্বন করিবে। ত্রাণ্ডি কিম্বা ম্যামোনিয়ার প্রভাবে বিষের প্রভাব বাবৎ তিরোহিত না হইবে, তাবৎ এইরূপ অনুষ্ঠান করিবে।

অনেকে সর্পদষ্ট হইলে ভাগা না বাঁধিয়া উর্দ্ধদ্বারসে দৌড়িয়া বাড়ীতে কিম্বা রোজার নিকট যান। এরূপ অনুষ্ঠানে সঁসুহ বিপদ আছে, ভাগা বা তাহা জানেন না। ইহাতে শীঘ্রই জীবন নষ্ট হয়

---

\* শরীরের যেখানে সর্পাঘাত হইয়াছে, সেখানে ঐ প্রকার করিয়া বাটি বসানর সুবিধা হইলে, অবশ্যই উহা বসাইবে। কিন্তু বাটি বসানর সুবিধা না হইলে (যেমন আঙ্গুলে, কনুইয়ে, পায়ের গোড়ালি ইত্যাদি স্থানে) বা-মুখ চুষিয়া রক্ত বাহির করিয়া ফেলিবে। চুষিবার অঙ্গে ত্রাণ্ডি বা তেলের কুলি করিবে।

অতএব মাঠেই হউক, ঘাটেই হউক, আর বাড়ীতেই হউক, সর্পাঘাত হইলে তখনই কসিয়া তাগা বাধিবে। তাহার পর উল্লিখিত রূপ অনুষ্ঠান করিবে। এই নিমিত্তে পল্লীগ্রামের কোন স্থানে যাইতে হইলে হাত দুই তিন শক্ত দড়ি, আর একখান চাকু ছুরি সঙ্গে থাকা ভাল।

সর্পদষ্ট ব্যক্তি যাবৎ নিরাপদ না হয়, তাবৎ তাহাকে নিদ্রা যাইতে দিবে না, এবং কোন আহার দিবে না।

আমাদের দেশের ন্যায় সর্পপ্রধান দেশে রজনীতে মৃত্তিকায় শয়ন সাংঘাতিক ব্যবস্থা। কিন্তু দুর্ভাগ্যক্রমে আমাদের দেশে মৃত্তিকায় শয়ন করাই প্রথা। এই প্রথা কফ, কাশি, বাত, জ্বর, প্রভৃতি রোগের ত কারণ বটেই; সর্পদষ্ট হইবারও ইহা একটা বেশ উপায়; আমাদের দেশে পোনের আনা লোক ঘরের মেজেতে, রোওয়াকে, কিম্বা গ্রীষ্মকালে উঠানে বিছানা পাতিয়া শয়ন করে। পল্লীগ্রামে চৌদ্দ আনা লোকের শয়ন গৃহে অন্যান্য দ্রব্য সামগ্রী ত থাকেই; ধানের ডোল পর্য্যন্ত থাকে। ইহার উপর আবার ঘরখানি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার চেষ্টা করা হয় না। স্ততরাং ঘরের মেজেতে, দেওয়ালের গায়ে ইঁহরের যু গর্ত, এখানে কতকগুলি জঞ্জাল রাশি করা, ওখানে কতকগুলি জঞ্জাল ঢিপি করা। একপ গৃহ সর্পের আশ্রমস্থান হইবে বিচিৎ কি? দিবাভাগেই ইঁহরের গর্ত, ডোলের নীচে, কিম্বা অন্য কোন অদৃশ্য বা নিভৃত স্থানে সর্প থাকে। সন্ধ্যার পর আহারা দি করিয়া সকলে শয়ন করিলে, গৃহাদি নিস্তক এবং অন্ধকার দেখিয়া মূষকাদি আহারের অবেষণে সর্প বহির্গত হয়। ঘরের মেজেতে কি রোওয়াকে সকলে শুইয়া আছে, আহারের অবেষণে একস্থান হইতে অন্যস্থানে যাইবার সময় সাপ যে কাহারও গায়ের উপর দিয়া, কাহারও হাতের উপর দিয়া, কাহারও পায়ের উপর দিয়া চলিয়া যাইবে তাহাতে আর সংশয় কি?, আর ইহাতে সর্পদষ্ট হইবারও যে কিরূপ সম্ভাবনা তাহাও বেশ বুঝা যাইতেছে। মাটি ফুঁড়িয়া অমুককে আজি রাত্রে সাপে কামড়াইয়াছে বলিলে কি বুঝায়? ঘরের মেজেতে সে বিছানা করিয়া শুইয়াছিল, তাহার বিছানার কাছেই হউক কি তাহার নীচেই

হউক ইঁহরের গর্ত ছিল, সেই গর্ত দিয়া সাপ উঠিয়া তাহাকে দংশন করিয়াছে। ইহা বলা বাহুল্য যে মৃষিকাদির অনুসরণক্রমে কিম্বা উহার অধেষণে গর্ত দিয়া মেয়ের উপর সর্প উঠে। ইহার পূর্বেই বলা হইয়াছে যে, কোন কারণে বিরক্ত বা বাধিত না হইলে সর্প কখনও হিংসা করে না। অনেকস্থলে এমন ঘটে যে, সর্প বিছানায় শুইয়া আছে. নিদ্রিত ব্যক্তির কোনও অপকারই করিতেছে না। কিন্তু সে পাশ ফিরিয়া শুইবার সময় কিম্বা তাহার হস্তপদাদি দ্বারা সর্পের শরীরে কোন প্রকার আঘাত লাগিবামাত্রই সে হিংসা করে।

একণে দেখ। যাউক সাপের হাত এড়াইবার কোন প্রকার উপায় করা বাইতে পারে কি না।

১। অবস্থানুসারে কেহ পালঙ্ক, কেহ খাট, কেহ তক্তাপোষ, কেহ খাটলি, কেহ বা মাচানের উপর শয়্য্য করিয়া শয়ন করিতে পারেন। নিতান্ত হীনাবস্থারও লোকে মাচানের উপর শয়নের ব্যবস্থা করিতে পারেন। মৃত্তিকায় শয়নের ব্যবস্থা একেবারে উঠাইয়া দিলে আমাদিগের দেশের লোক সাপের হাত বিলক্ষণ এড়াইতে পারেন। অরজাড়ি, কফকাশি, প্রভৃতি রোগের ত কথাই নাই।

২। পালঙ্ক, খাট, তক্তাপোষ, খাটলি, কিম্বা মাচানের উপর মশারি খাটাইয়া শুইলে আরো নিরাপদে থাকা যায়। চালের বাতা, ঘরের আড়া প্রভৃতি হইতে অনেক সময় সাপ নীচে পড়িয়া গৃহবাসিদিগের সর্বনাশ করিয়া থাকে। মশারি বাহাদিগের না জুটিবে, তাহার। খাটলি কিম্বা মাচানের উপর একখান কাপড় টাঙ্গাইয়া তাহার নীচে শয়ন করিবেন।

৩। প্রত্যহ প্রাতে এবং সন্ধ্যার পূর্বে ঘরখানি বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করিবে। ঘরের মেঝে কিম্বা দেওয়ালে যদি ইঁহরের গর্ত থাকে, তাহা শক্তমাটি দিয়া বা দিয়া বেশ করিয়া বুজাইয়া দিবে। গর্ত বুজাইয়া দিলে ইঁহরে পুনরায় গর্ত করিয়া থাকে। এই নিমিত্তে সর্বদাই দেখা চাই, ঘরের কোনখানে ইঁহরে পুনরায় গর্ত করিল কি না। এতদ্বিন্ন ঘরের কোণ, মাচার নীচে, ডোলের নীচে হাঁড়ি কিম্বা কলসি, কিম্বা পেন্নের চারি পাশ সব পরিষ্কার রাখিবে।

৪। সমস্ত রাজি ঘরে আলো থাকিলে ভাল হয় । কিন্তু অতি অল্প বোকে এ নিয়ম পালন করিতে পারে । যেহেতু সমস্ত রাজি ঘরে ঘরে প্রদীপ জালিয়া রাখা অর্থের কৰ্ম । যাহারা অর্থব্যয়ে কাতর নহেন, তাঁহারা যেন এ নিয়ম পালনে কখনও পরাধুৰ না হন । কারণ, সাপের ভয় ছাড়া তাঁহাদের আর একটি ভয় আছে । ঘরে আলো থাকিলে সে ভয়ও অনেক নিবারণ হইতে পারে । দু পয়সার তেল পোড়াইলে যখন চোরের হাত, সাপের হাত ছই-ই এড়াইতে পারেন, তখন তাহা না করেন কেন ? কিন্তু সমস্ত রাজি ঘরে আলো রাখা যাহাদের পক্ষে সম্ভব নয়, তাঁহারা যেন বালিশের নীচে একটি করিয়া দেশালাইয়ের বাস রাখিয়া দেন । প্রস্তাব কি বাহ্যে করিবার নিমিত্তে, কিম্বা অল্প কোন কার্য্যানুরোধে উঠিয়া খাট তক্তাপোষ কিম্বা মাচানের উপর হইতে মেজেতে পা দিবার আগে দেশালাই দিয়া প্রদীপ জালিবেন । তেল শলিতা দিয়া প্রদীপটা এমনি জুতবরাত করিয়া রাখিয়া দিবেন যে, বিছানায় বসিয়া যেন উহা জালিতে পারা যায় । এই সাবধানতার অভাবে অনেকে সর্প-দষ্ট হইয়া প্রাণত্যাগ করিয়াছেন । অন্ধকার ঘরে সাপের ষাড়ে পা দিবেন আশ্চর্য্য কি ?

৫। পল্লীগ্রামে অন্ধকার রাজে কোন স্থানে বাইতে হইলে ছোট একটি ধুনটি করিয়া একটু আগুন, আর কাগজে করিয়া একটু ধুনা লইয়া যাওয়া ভাল । এতদ্বিন্ন একটি আলো লইয়া গেলে আরও ভাল হয় । শীতকালে আমাদের দেশে সাপের ভয় থাকে না বলিলেই হয় । এই নিমিত্ত শীতকালে ওরূপ সাবধান না হইলেও চলে । ধুনটি করিয়া আগুন আর কাগজে করিয়া ধুনা, আর ছড়ি আর আলো না লইয়া রাজে পথে বাটে চলিব না—মনে মনে একরূপ সংকল্প সকলেরই করিয়া রাখা উচিত ।

৬। \* সর্পাঘাতের পক্ষে কার্কলিক্‌ গ্যাসিড্‌ সাংঘাতিক্‌ বিষ । আমি ইহা পুনঃপুন পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি । সাপে কার্কলিক্‌ গ্যাসিডের গন্ধ পর্য্যন্ত সহ করিতে পারে না । অতএব কার্কলিক্‌ গ্যাসিডের সাহায্যে আমরা এই ভয়ঙ্কর খল শত্রুর হাত অনায়াসে এড়াইতে পারি ; বাস কিম্বা শয়ন-গৃহের কোন স্থানে অথবা উঠানে

যদি গর্ত থাকে আর সেই গর্তে সর্প আছে একরূপ আশঙ্কা হয়, তবে গর্তমধ্যে জলমিশ্রিত (এক সের জলে এক কাঁচা) কার্বলিক-গ্যাসিড অধিক পরিমাণে ঢালিয়া দিবে । গর্তমধ্যে সর্প থাকিলে উহা নিশ্চয়ই বিনষ্ট হয় । গর্তমধ্যে উহা ঢালিয়া দিলে উৎপীড়িত হইয়া পাছে সর্প বাহির হইয়া পড়ে এবং গৃহবাসিদিগের অনিষ্ট করে, এই নিমিত্ত উহা অধিক পরিমাণে ঢালিয়া দিয়াই নির্ভাজ কার্বলিক গ্যাসিডে ন্যাকড়া ডুবাইয়া সেই ন্যাকড়া দিয়া গর্তের মুখ বেষ করিয়া বুজাইয়া দিবে । গর্তের যদি আর দুই একটা মুখ থাকে, তবে তাহাও ঐ প্রকার বুজাইয়া দিবে । এই উপায় অবলম্বন করিলে গর্তমধ্যস্থিত সর্প নিশ্চয়ই বিনষ্ট হয় । নির্ভাজ (জল-মিশ্রিত নয়) কার্বলিক গ্যাসিডে ন্যাকড়া ডুবাইয়া সেই ন্যাকড়া দিয়া গর্তের মুখ গুলি বন্ধ করিয়া দিলে জীবিত সর্পও বাহির হইতে পারে না । এস্থলে ইহা বলা আবশ্যক যে দেওরালের গায়ে যদি লম্বা ভাবে গর্ত থাকে, তবে নির্ভাজ কার্বলিক গ্যাসিডে ন্যাকড়া ডুবাইয়া সেই ন্যাকড়া স্তরে স্তরে একগাছি বেত বা সরু কঞ্চি দিয়া গর্তের মধ্যে প্রবিষ্ট করিয়া দিবে আর গর্তের মুখ গুলিও ঐ ন্যাকড়া দিয়া বুজাইয়া দিবে । স্থলতঃ গৃহস্থমাত্রেয়ই কার্বলিক গ্যাসিড ঘর করিয়া রাখা উচিত । জল-মিশ্রিত কার্বলিক গ্যাসিড গৃহাদিতে ছড়াইয়া দিলে কেবল সর্পভয় নিবারণ হয় এমন নয়, গৃহের বায়ুও বিস্কৃত এবং হুর্গন্ধ নষ্ট হয় ।

খাহারা ইংরাজি ঔষধ বিক্রয় করেন, তাহাদিগের নিকট কার্বলিক গ্যাসিড ক্রয় করিতে পাওয়া যায় । কার্বলিক গ্যাসিডের মূল্য অধিক নয়, এক টাকার কার্বলিক গ্যাসিড ঘরে রাখিলেই যথেষ্ট । কিন্তু কার্বলিক গ্যাসিড ঘরের যেখানে সেখানে রাখা হইবে না । আর উহা সাবধানে নাড়া চাড়া করা চাই । যেহেতু উহা গায়ে লাগিলে ফোঁকা হয় । এই নিমিত্ত উহাতে ন্যাকড়া ভিজাইতে হইলে একটা বাঁটি মালা বা খুরিতে উহা ঢালিবে, তৎপরে একটা কাটি দিয়া উহাতে ন্যাকড়া ভিজাইবে । কার্বলিক গ্যাসিডের শিশি, বা বোতল কাক দিয়া বেষ করিয়া আঁটিয়া রাখা চাই ।

২। ক্ষিপ্ত কুকুর শৃগালাদির দস্তাঘাত—আমাদের দেশে ক্ষিপ্ত কুকুর ও শৃগালের কামড়ে কম লোক মরে না। স্থলতনি বনাত আর গৌদলপাড়ার ঔষধ ভিন্ন ক্ষিপ্ত কুকুর বা শৃগালদষ্ট ব্যক্তির আর গতি নাই। ইতঃপূর্বেই উক্ত হইয়াছে যে সাপে কামড়াইলে জীবন নষ্ট হয় না, বাস্তবিক সেই সাপে কামড়াইয়াছে, কিন্তু সর্পদষ্ট ব্যক্তির বিশ্বাস গোথুরা সাপে কামড়াইয়াছে। এ অবস্থায় রোজা, কাড়াইয়া রোগী ভাল করিয়া প্রতিষ্ঠা লাভ করিবে আশ্চর্য্য কি? গৌদলপাড়া পভৃতির ঔষধের প্রতিষ্ঠা সম্বন্ধেও সেইরূপ সিদ্ধান্ত স্থির করিবে। কুকুরে কি শিয়ালে কামড়াইলেই দষ্ট ব্যক্তি মনে করে ক্ষেপা কুকুর বা শিয়ালে কামড়াইয়াছে। কিন্তু বাস্তবিক সেই কুকুর কি শৃগাল ক্ষিপ্ত নহে, স্ততরাং তাহার দস্তাঘাতে দষ্টব্যক্তির জীবন নষ্ট হইতে পারে না। এ অবস্থায় গৌদলপাড়ার ঔষধের প্রতিষ্ঠা না হইবে কেন?

আমাদের দেশে সকলের এই বিশ্বাস যে, কুকুর আর শৃগাল এই দুই জন্তরই কামড়ে বিষ হয়, আর কোন জন্তর কামড়ে বিষ হয় না। কিন্তু বাস্তবিক তাগ্ন নহে। অন্যান্য অনেক জন্তর কামড়ে বিষ হয়। ইহা সকলেরই স্মরণ রাখা উচিত যে, কুকুর শৃগাল, বৃক (নেকড়ে বাঘ) এবং বিড়াল এই চারি জন্তরই সচরাচর ক্ষিপ্ত হয়। সকলেই জানেন ক্ষেপা কুকুরে কি শিয়ালে কামড়াইলে রক্ষা নাই। কিন্তু অত্র কোন জন্তর প্রতি সেরূপ সন্দেহ করেন না। অতএব তাঁগাদিগের এটা জানিয়া রাখা উচিত যে, ক্ষেপা বিড়াল, নেকড়ে কি শিয়ালাদির কামড়েও জীবন নষ্ট হয়। গৃহস্থের বাড়ীতে দেখা যায় কুকুর বিড়ালের সমান আদর। কুকুরে কামড়াইলে ভীত হন, ঔষধ সেবন করেন এবং অন্যান্য উপায় অবলম্বন করেন। কিন্তু বিড়ালে কামড়াইলে গ্রাহ্যই করেন না। এটা ভারি ভুল। ক্ষেপা কুকুরে কামড়াইলেও যে বিপদ, ক্ষেপা বিড়ালে কামড়াইলেও সেই বিপদ। তবে কুকুর অপেক্ষা বিড়াল ক্ষেপা কম দেখা যায়। আর নথ দিয়া আঁচড়ানই বিড়ালের স্বভাব। শৃগাল, কুকুর, বিড়ালদির নখে বিষ নয়, দাঁতে (লালায়) বিষ। প্রভেদ এই। এই মিমিত্তই বিড়ালের প্রতি সাধারণের

লেক্সপ সন্দেহ দেখা যায় না । শিয়াল অপেক্ষা আবার কুকুর কম ক্ষেপে । কুকুর অপেক্ষা কুকুরী (থেকি) কম ক্ষেপে । সঙ্করজাত অর্থাৎ দোআঁশলা কুকুর বেশী ক্ষেপে । সুজাত কিশা ছিন্নমুক (যে কুকুরের অণ্ডচ্ছেদ করা হইয়াছে)—অর্থাৎ খাসি কুকুর কদা-  
চিৎ ক্ষেপে । এ ঘটনাগুলি সকলেরই স্মরণ করিয়া রাখা উচিত ।  
যাঁহারা দোআঁশলা কুকুর পুষিতে ভাল বাসেন, তাঁহারা এটা বিশেষ করিয়া মনে রাখিবেন ।

সাধারণের এরূপ সংস্কার আছে যে, কুকুরে আঁচড়াইলে বিষ হয় । কিন্তু বাস্তবিক তাহা নহে । কুকুরাদির নখে বিষ নাই । ক্ষিপ্ত শৃগাল কুকুর প্রভৃতির জন্তুর লালাতে বিষ । ইহা যেন সক-  
লেরই বেশ স্মরণ থাকে । কেন না অনেকে কুকুর বিড়াল দিয়া  
গা এবং এমন কি ঘা পর্য্যন্ত চাটাইয়া থাকেন । ইহাতে কি বিপদ্  
ঘটিতে পারে তাঁহারা জানেন না । কুকুরাদি ক্ষেপিলে এই  
লালা বিষধর্ম্মক হয় । এই বিষধর্ম্মক লালা রক্তের সহিত যোগ  
হইলে জীবন নষ্ট হয় । সহজ কুকুর, শিয়াল, কিশা বিড়ালে কাম-  
ড়াইলে বিষ হয় কি না বলিতে পারি না । তবে ইহা নিশ্চয় বলা  
যাইতে পারে যে, অধিকাংশ স্থলে বিষ হয় না । কুকুরাদি রাগ-  
যুক্ত হইয়া কামড়াইলে সর্ব্বত্রই না হউক অনেক স্থলে বিষ হয় ।  
আমি এরূপ ঘটনা প্রত্যক্ষ করিয়াছি । অতএব ইহা সকলেরই  
স্মরণ রাখা উচিত । কেন না স্বাধারণের বিশ্বাস এই যে, ক্ষেপা  
কুকুর বা শিয়ালে না কামড়াইলে বিষ হয় না । প্রাচীন হিন্দুদিগের  
ইহা বিশেষরূপে জানা ছিল । কুকুরের কাছে ছয়টা গুণ শিখিবে  
কিন্তু কুকুর স্পর্শ করিবে না—এরূপ ব্যবস্থাই তাহার প্রমাণ ।  
কুকুরাদি ক্ষেপিলে যে সকল বাহ্য লক্ষণ প্রত্যক্ষ হয়, সে সকল  
লক্ষণ প্রকাশিত হইবার এমন কি অনেক দিন পূর্বেও সেই সেই  
জন্তুর দস্তাধাত সাংঘাতিক হইয়া থাকে । অতএব আমাকে ক্ষেপা  
কুকুরে বা শিয়ালে কামড়াইয়া নাই সুতরাং আমার যে বিষ হইবে না  
মনে করিয়া নিশ্চিন্ত থাকা উচিত নয় । শিয়াল কুকুর ক্ষেপিলে  
সকলেই জানিতে পারেন, এবং সেই জন্য সাবধানও হইতে  
পারেন । কিন্তু বৃখন ক্ষেপিবার পূর্বে শিয়াল বা কুকুরে কাম-

ডাইলে বিষ হয়, তখন কুকুরাদি ক্ষেপিবার পূর্বলক্ষণ কয়েকটি সকলেরই বিশেষ যত্নপূর্বক স্মরণ রাখা উচিত ।

ক্ষেপিবার কয়েক দিন পূর্বে কুকুর বিষগ্র হয়, অস্থির হয়, এবং শুইয়া নিয়ত এপাশ ওপাশ করে । কুণ্ডলি পাকাইয়া আর সম্মুখের ছই ঠাতার মধ্যে মুখখানি লুকাইয়া শুইয়া থাকে । ঠহার পর অস্থির হয়, একস্থানে বিস্তরক্ষণ থাকে না । একবার এখানে একবার ওখানে নিয়ত এই প্রকার করিতে থাকে । উহার মুখের ভঙ্গী ভয় কিম্বা সন্দেহযুক্ত হয়, আর যখন শুইয়া থাকে তখন চতুর্দিকে ফ্যাল ফ্যাল করিয়া চায় । বিশেষ এক প্রকার প্রলাপও ঠহার একটি পূর্বলক্ষণ । শুটয়া আছে হঠাৎ স্বপ্নে যেন কিছু দেখিয়া লাকাইয়া উঠে, আর রাগিলে যেমন ডাকিয়া থাকে সেইরূপ ডাকে । উহার স্বাভাবিক স্বর পরিবর্তিত হইয়া এক প্রকার বিকৃতি স্বর হয় । ইহা আর একটি পূর্বলক্ষণ । এ লক্ষণটি হইতেই চায় ।

কুকুর ক্ষেপিবার পূর্বে আরও কতকগুলি লক্ষণ দেখা যায় । উহার ক্ষুধা থাকে না । ঠাণ্ডা জিনিষ, যেমন পাতরের বা লোহার দ্রব্য চাটিতে চায়, খড় কুটা খাইতে চায় । প্রস্রাব করিবার স্থান আর ঘরের কোণ শুকিবার ও চাটিবার জন্য ব্যস্ত হইয়া বেড়ায় ।

• এই সকল পূর্বলক্ষণ দেখিলেই বিশেষ সতর্ক এবং সানধান হওয়া উচিত । এরূপ লক্ষণযুক্ত কুকুরের নিকটেও যাওয়া উচিত নয় । এই সকল লক্ষণ প্রকাশিত হওয়ার পর কুকুর অধিক দিন জীবিত থাকে না । অতএব মানুষ এবং গবাদি পশুর রক্ষার নিমিত্ত উক্ত লক্ষণযুক্ত কুকুরকে বধ করাই উচিত । কেন না, শৃগাল কুকুর ক্ষেপিলে মানুষ গোরু ছাগল তাড়াইয়া কামড়ায়\* । এতদ্ভিন্ন ক্ষেপা শৃগাল কুকুরের কামড় যে সাংঘাতিক তাহা কহারই অবিদিত নাই ।

ক্ষেপা শিয়াল বা কুকুরে কামড়াইলে মানুষে যেমন জল, দেখিয়া ডরায়, ক্ষেপা শিয়াল বা কুকুরে জল দেখিয়া তেমনি ডরায়

---

\* সর্বদা এরূপ ঘটে না । কখন কখন কুকুর নিতান্ত শান্তপ্রকৃতি হয় । এবং প্রভুর প্রতি পূর্ণাপেক্ষাও অনুরক্ত হয় । নিয়ত ঠাহার হস্তাদি এবং মুখ-মুণ্ডল লেহন করিবার চেষ্টা করে ।



না, বরং তদ্বিপরীত বিজ্ঞাতীয় লিঙ্গাঙ্গা শাস্তি করিবার নিমিত্ত যতক্ষণ পারে, জলপান করে । উহার মুখ শুষ্ক, এবং লাল অত্যন্ত চট্‌চটে আটাল দেখা যায় । প্রথমে লাল কিছু বৃদ্ধি হয়, কিন্তু শীঘ্রই উহা অত্যন্ত চট্‌চটে এবং কম হইয়া যায় । এই চট্‌চটে লাল মুখের দুই কোণে লাগিয়া থাকে । সম্মুখে দুই হাত দিয়া ইহা (মুখের কোণে সংলগ্ন চট্‌চটে লাল) ছাড়াইবার জন্য নিয়ত চেষ্টা করে ।

উহার পূর্বেই বলা হইয়াছে যে, ক্ষেপা শিয়াল বা কুকুরের লালাতাই বিষ । এই নিমিত্ত কাপড়ের উপর কামড়াইলে দষ্ট ব্যক্তির বিষাক্ত হইবার কম সম্ভাবনা । অনাচ্ছাদিত অঙ্গে দস্তাবাত করিলেই সম্পূর্ণ অপকার হয় । অনেকের এরূপ বিশ্বাস যে, দাঁত ফুটিয়া না গেলে আর রক্ত বাহির না হইলে বিষ হয় না । কিন্তু বাস্তবিক তাহা নহে । দাঁতের শুষ্ক দাগ পড়িলেও বিষ হয় । ক্ষেপা কুকুর বা শিয়াল মাতাকে কামড়াইলে স্তন্যপায়ী শিশুও বিষাক্ত হয় । অতএব ইহা স্পষ্টই দেখা যাইতেছে যে, উক্ত বিষ চক্ষু দ্বারা শিশুর শরীরস্থ হয় । এক গৃহস্থের দুই ভেড়ী ছিল, দুইটিকেই একটা ক্ষেপা কুকুরে কামডায় । তাহাতে দুইটা ভেড়াই মরে । একটা ভেড়ার দুইটা ছাঁ ছিল, অপরটির একটা ছাঁ ছিল । এক সপ্তাহ পরে তিনটা শাবকই ভেড়ী দুইটির মত রোগগ্রস্ত হইয়া মরিয়া যায় । এস্থলে ইহা বলা আবশ্যিক যে, শাবক তিনটা কুকুরদষ্ট হয় নাই, এবং তাহাদের মাতাও তাহাদিগকে দস্তাবাত করে নাই । এ ঘটনাটা সকলেরই বিশেষরূপ স্মরণ রাখা উচিত । যেহেতু ক্ষিপ্ত শূগাল বা কুকুর দষ্ট মাতার স্তন্যপান করিলে শিশুর জীবন নিশ্চয়ই বিনষ্ট হয় । অতএব এরূপ স্থলে শিশুকে কখনও স্তন্যপান করিতে দিবে না ।

সর্ব-বিষ যেমন মুহূর্ত্তের মধ্যে জীবন নষ্ট হয়, ক্ষিপ্ত কুকুরাদির বিবে সেরূপ হয় না । ক্ষেপা শিয়াল কি কুকুরে কামড়াইলে সচরাচর পাঁচ সপ্তাহ হইতে তিন মাসের মধ্যে, কখন কখন আরও বিলম্বে, এমন কি এক বা দুই বৎসর পরেও খেপিবার পূর্বলক্ষণ সকল প্রকাশ পায় । আমি কুকুরদষ্ট কয়েক ব্যক্তির বিষয় বিশেষ

রূপে অবগত আছি। তাহারিগের মধ্যে যাহারা বিধাত হইয়া প্রাণত্যাগ করে, তাহারা সকলেই গড়ে দেড় মাসের মধ্যে অর্থাৎ কেহ ২১ দিনে, কেহ ২৮ দিনে, কেহ ৩৫ দিনে, কেহ ৪০ দিনে, কেহ ৪৫ দিনে মরে। ২১ দিনের পূর্বে কেহই মরে না।

ক্ষিপ্তা শিয়াল বা কুকুরে কামড়াইলে তাহার সঙ্গে সঙ্গে কোনও অশুখ বা দুর্বলকণ হয় না বলিয়া, গোদলপাড়া প্রভৃতির ঔষধ খাইয়া দষ্টব্যক্তি মনে করে আমার আর কোনও ভয় নাই, এবং এই ভাবিয়া নিশ্চিন্ত থাকে। আমাদের এ দেশে প্রায় সর্বদাই এরূপ ঘটে। কিছু দিন পরে দষ্টব্যক্তি হঠাৎ এক দিন জল দেখিয়া ভয় পায়। এরূপ ঘটিলে আর উপায় কি? অনতিবিলম্বে জীবন নষ্ট হয়। অতএব জল দেখিয়া ভয় পাইবার আগে কোন পূর্বলক্ষণ ঘটে কি না, জানিতে পারিলে অনেক সময় দষ্ট ব্যক্তির জীবন রক্ষা করা যাইতে পারে। এরূপ পূর্বলক্ষণ আছে, এবং এই পূর্বলক্ষণ জানিতে পারিয়া আমি একবার একটা ব্রাহ্মণের জীবন রক্ষা করিতে পারিয়াছিলাম। অতএব এই পূর্বলক্ষণ সকলেরই জানিয়া রাখা উচিত। পূর্বলক্ষণ যথাঃ—যে যে স্থানে দস্তাঘাত করে, সেই সেই স্থানে অবশুই ঘা হয়। এই ঘা শুকাইয়া গেলে ঘায়ের চিহ্ন মাত্র থাকে। এই ক্ষত চিহ্নকে জামুড়া বলে। যদি বিষ না হইয়া থাকে, তবে এই ক্ষতচিহ্নে কোনও অশুখ থাকে না, এবং হয়ও না। কিন্তু যদি শরীরে বিষ থাকে, তবে কিছু দিন পরে ঐ ক্ষতচিহ্ন টিপিলে বেদনা বোধ হয়, উহা পুনঃপুন চূকাইতে ইচ্ছা করে, এবং উহার মধ্যে থাকিয়া থাকিয়া চিড়িক পড়িয়া উঠে। কখন কখন ক্ষতচিহ্ন তপ্ত হয়, লাল হয়, আর কোলে। কখন কখন ক্ষত পাকে। এতদ্বিন্ন দষ্ট-ব্যক্তি অসচ্ছন্দ হয়, খিটখিটে হয়, বিষন্ন হয়, একবার শীত এক বার গ্রীষ্ম বোধ করে, ক্ষুধা মান্দ্য হয়। জল দেখিয়া ভয় পাইবার দুই হইতে পাঁচ দিন পূর্বে এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পায়। এই সকল পূর্বলক্ষণ জানিতে পারিয়া যদি সাবধান না হওয়া যায়, তবে নিশ্চয়ই মৃত্যু হয়। আর এই সকল পূর্বলক্ষণ জানিতে পারিয়া যদি ক্ষতচিহ্ন গুলি তীক্ষ্ণ ছুরি দিয়া সমূলে উঠাইয়া ফেলে, তাহা হইলে জীবন রক্ষা হইতে পারে।

কতচিহ্নগুলি এইরূপে উচ্ছেদ করিয়া কতস্থানে জলপটি দিবে এবং উপযুক্ত পরিমাণে আট দিবস রোগীকে প্রত্যাহা ওষাণ করিয়া এক রক্তি (হুই গ্রেন) মাত্রার অহিক্বেণ সেবন করাইবে ।

চিকিৎসা—ক্ষোণা শিরাল বা কুকুরে কামড়াইলে তৎক্ষণাৎ কি করিবে ? যে যে স্থানে দাঁত ছুটিয়াছে বা দাঁতের দাগ পড়িয়াছে, সেই সেই স্থানের চর্ম, মাংস যত শীঘ্র পার তীক্ষ্ণ ছুরি দিয়া এমন করিয়া কুরিয়া তুলিয়া ফেলিবে যে, কোন স্থানে কোন দাঁতের দাগও না থাকে । অর্থাৎ পরিসর করিয়া কাটিলেই হইবে । ইহার পর বা-বুধ দিয়া বাহাতে অধিক রক্ত নির্গত হয়, তাহা করিবে । বা-বুধ একটু গভীর আর লম্বা করিয়া চিরিয়া দিয়া খুব তপ্ত জলের ধারাধি নিয়ন্ত কিলে বিলক্ষণ রক্তস্রাব হয় । তৎপরে কাষ্টকি কিংবা মির্ভাজ নাইট্রিক স্যাসিড দিয়া ক্ষতস্থান উত্তমরূপে দধি করাই ভাল । অতএব সকলেরই কাষ্টকি ঘর করিয়া রাখা উচিত । কাষ্টকির বাতী মীল কাগজে জড়ান শিশির মধ্যে রাখিতে হয় । নচেৎ নষ্ট হইয়া যায় । বা শীঘ্র শুকাইতে দেওয়া হইবে না । এমন কোন মলম দিবে বাহাতে বা শুকাইতে না পার । যতদূর সম্ভব দষ্ট-ব্যক্তির স্বাস্থ্য এবং মন ভাল রাখিতে চেষ্টা করিবে । আমাদের দেশে শিরাল কুকুরে কামড়াইলে দষ্ট-ব্যক্তিকে অধিক দি বাওয়াইতে বলে, এবং অন্তর্ধানও সেইরূপ হইয়া থাকে । এ ব্যক্তিটা মন্দ নয় । যেহেতু ইহাতে বিশেষ উপকার দর্শে । কুকুরে কামড়ানর পর দি থাইয়া দষ্ট ব্যক্তি অনেক স্থলে বিলক্ষণ মোটা সোটা হয় ।

কুকুরে কি শিরালে কামড়াইলে পর যদি কোন স্থলে উল্লিখিত উপায়গুলি তখনই অবলম্বন করা না হইয়া থাকে, আর বা শুকাইলে পর কতচিহ্ন অর্থাৎ জামুড়াতে উক্ত রূপ অস্থিবাধি অস্থূত হয়, তবে জামুড়া পূর্বোক্ত রূপে কাটিয়া ফেলিবে ।

“জল দেখিয়া ভয় পাইলে দষ্ট ব্যক্তিকে আর বাচাইতে পারা যায় না । এমন ঔষধ আরও অব্যাপি পাই নাই । তবে গোটা দুই তিন ধুতুরাপাতা এক সের জলে সিদ্ধ করিয়া এক পোওয়া থাকিতে নাখাইয়া সেই কাথ এক কাঁচা মাত্রার পুনঃপুন সেবন

করাইলে উপকার দর্শিতেও পারে। - বাবৎ রোগী অচেতন্য না হয় তাবৎ ইহা পুনঃপুন দিবে। সে সুমাইয়া পড়িবে। মিজা-ভজের পর চাই কি আরোগ্যও হইতে পারে।

৩। পাচড়া—ইহা একটা কষ্টদায়ক ব্যাধি। বালকেরা ইহাকে অত্যন্ত ভয় করিয়া থাকে। ইহার সময় কিছু বিশেষ রূপে নির্দিষ্ট নাই। শীতকালেই ইহার প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে। তাহার কারণ এই যে, মরুলাতেই পাচড়ার জন্ম। শীতের ভয়ে বালকেরা প্রায় স্নানাদি করে না। সুতরাং শরীর বিলক্ষণ অপরিষ্কৃত হয়। শরীর অপরিষ্কৃত হইলে পাচড়া আসিয়া আক্রমণ করে। পাচড়া ছোঁয়াতে রোগ। বাটীর মধ্যে এক জনের হইলে, প্রায় বাবতীস পত্রিবারকেই উহা ভোগ করিতে হয়। কিম্বা বিদ্যালয়ের একজন ছাত্র পাচড়ার আক্রান্ত হইলে, তাহার এক পাঠীয়াও যে উহাতে পীড়িত হইবে, তাহাতে আর সন্দেহ নাই। শরীরের সন্ধিস্থান বাতীত অন্যত্র পাচড়া দৃষ্ট হয় না। ইহা মুখমণ্ডলকে প্রায়ই আক্রমণ করে না, পাচড়ার এই একটা বিশেষ চিহ্ন।

অপরিষ্কৃততাই যেখানে এই কষ্টদায়ক ব্যাধির এক মাত্র কারণ, সেখানে সাবধান হইয়া সর্বশরীর অনুক্ষণ পরিষ্কৃত রাখিলে ইহাতে স্বেচ্ছাক্রান্ত না হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। শরীর পরিষ্কৃত রাখা আবার যেমন সহজ, এমন আর কিছুই নয়। অলস স্বভাবই ইহার এক মাত্র প্রতিবন্ধক জানিবে।

• পাচড়া হইলে বেদনার ভয়ে পরিষ্কার উষ্ণ জল এবং সাবান দিয়া উহা ঘোঁত করিতে কখনও পরাশ্রুণ হইবে না। প্রতিজ্ঞা করিয়া প্রতিদিন নিয়ম মত উত্তমরূপে পরিষ্কার না করিলে, উহা হইতে অব্যাহতি পাওয়া কঠিন। পরিষ্কার না করিয়া, পাচড়ার উপর ঔষধ লেপন করা বুঝা। তাহাতে কোন উপকারের সম্ভাবনা নাই। অতএব পরিষ্কৃত রাখাই উহার প্রধান চিকিৎসা। তৎপরে পদ্ধকসংবৃত্ত কোন মলম কিয়দিন পর্যন্ত উহার উপর এবং চতুঃপার্শ্বে উত্তমরূপে মালিশ করিলে এবং উক্ত মলম দিয়া পাচড়ার ক্ষত নির্যত ঢাকিয়া রাখিলে সম্পূর্ণরূপে উহার প্রতিকার হইতে পারে।

৪। নাক দিয়া রক্ত পড়া—শৈশব এবং বাল্যাবস্থায় একরূপ রক্তপড়া অত্যন্ত সাধারণ; ইহাতে কোনও অপকার করে না। সহজ শরীরে নাক দিয়া রক্তপড়া ভয়ের বিষয় নয়। কিন্তু কোন রোগভোগ কালেই ইহা ঘটিলে উপেক্ষা না করিয়া চিকিৎসককে জ্ঞানাইবে।

চিকিৎসা—নাক দিয়া যে রক্ত পড়ে তাহার পরিমাণ একস্থলে একরূপ নয়। কোন কোন স্থলে এত রক্ত পড়ে যে, তাহাতে পরণের কাপড় পর্য্যন্ত ভিজিয়া যায়। নাক দিয়া রক্ত পড়িবার সময় উচু হইয়া বসিবে, গায়ে পিরাণ কি জামা থাকে ত গলার বন্ধক বন্ধ বোতাম, এবং দোলাই থাকে ত গলার কাঁস খুলিয়া দিবে। মাথার দুই পাশে দুই হাত যত দূর উঠে উচু করিয়া তুলিবে। হিম-জলে ন্যাকড়া ভিজাইয়া গলার আর পিঠে, কিম্বা নাক আর কপালের উপর বসাইয়া দিবে। আঙ্গুল দিয়া বাহিরের নাসারন্ধ্র চাপিয়া ধরিবে। ফটকির চূর্ণের নাস করিবে। এই কয়েকটি মুষ্টিযোগের মধ্যে যেটিতে উপকার দর্শিবে, সেইটাই অবলম্বন করিবে। বাবলার আটার সূক্ষ্মচূর্ণ নল দিয়া (ফু দিয়া) নাসারন্ধ্রের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া দিলেও রক্ত বন্ধ হয়—এটি বেশ মুষ্টিযোগ।

৫। সহজ হিক্কা।—স্বহাবস্থায় অর্থাৎ সহজ শরীরে যে হিক্কা হয়, তাহাকে সহজ হিক্কা বলে। একরূপ হিক্কা কম কষ্টদায়ক নয়। শিশু, বালক এবং বৃদ্ধবৃদ্ধিগেরই একরূপ হিক্কা সচরাচর ঘটে। পরিপাক যন্ত্রের উদ্দীপনার ইহা একটি লক্ষণ।

চিকিৎসা—(ক) সহসা অনামনস্থ করিয়া আঁমরা বালকদিগের একরূপ হিক্কা সচরাচর বন্ধ করিয়া থাকি। (খ) উপযুক্ত পরি কয়েকবার দীর্ঘ নিশ্বাস লইয়া যতক্ষণ পার নিশ্বাস বন্ধ কর—ইহাতে সহজ হিক্কা তৎক্ষণাৎ বন্ধ হয়। এটি অতি চমৎকার মুষ্টিযোগ। (গ) বুকের কড়া থেকে নাভির চারি আঙ্গুল উপর পর্য্যন্ত সমুদায় উদর বেঁটন করিয়া একখান কাপড় দিয়া কষিয়া বাঁধিবে। (ঘ) বাহাতে উপযুক্ত পরি অনেকবার হাঁচি হয়, তাহা করিবে, যথা—নস্য নাকে দেওয়া, হাঁচটি (এক প্রকার উদ্ভিদ বিশেষ) মর্দন করিয়া নাকে দেওয়া। শীতল জল পান করিলেও হিক্কা নিবারণ হয়। ইত্যাদি।

৬। বিষকীটপতঙ্গদংশনজ্বালা—যে সকল বিষকীট পতঙ্গ হল, আল বা দাড় ফুটাইয়া আঘাত করে, (যথা বোলতা ভীষ্মকুল, মধুমক্ষিকা, ডাঁশ, বিছা, সাপ-পিপিড়া ইত্যাদি) তর্পিণ তৈল ভাঙ্গাদিগের দংশনজ্বালা নিবারণের মর্হোষধ। কার্পাসের তুলা তর্পিণ তৈলে ভিজাইয়া আঘাত-স্থানে দিলে প্রায়ই তৎক্ষণাৎ জ্বালা ক্ষান্ত হয়। হল, আল, বা দাড় আঘাত স্থানে বিদ্ধ থাকিলে তর্পিণ তৈল লাগাইলে জ্বালা একবারে ক্ষান্ত না হইতে পারে। কিম্বা জ্বালা ক্ষান্ত হইলেও উক্ত স্থান পরে পাকিতে পারে। অতএব প্রত্যেক স্থলে হল, আল, বা দাড় ফুটিয়া আছে কি না, বিশেষরূপে পরীক্ষা করিয়া দেখিবে। যদি থাকে, সরু চিমটা দিয়া উহা উঠাইয়া ফেলিবে। বোলতার হল ফুটাইয়া দিলে আঘাত-স্থানে একটু দোবরা চিনি লাগাইলে তখনই জ্বালা ক্ষান্ত হয়। চিমির কারখানায় বাহারা কর্ম্ম করে, তাহার সর্বদাই এইরূপ অনুষ্ঠান করিয়া থাকে।

৭। পোড়া—(ক) দন্ধ স্থানে মাতগুড় (ঝোলা গুড়) লেপন করিলে তৎক্ষণাৎ জ্বালা ক্ষান্ত হয়। এবং দন্ধ হইবার অব্যবহিত পরে লাগাইতে পারিলে ফোঁস্কাও হয় না। মাতগুড় দিয়া সব দন্ধ স্থান বেশ করিয়া ঢাকিয়া তাহার উপর তিন চারি পুরু পরিষ্কার সরু ন্যাকড়া জড়াইয়া দিবে। প্রথমতঃ তিন চারি ঘণ্টান্তর পটি বদলাইয়া দিবে। তৎপরে প্রত্যহ একবার কিম্বা দুইবার মাত্র উহা বদলাইবে। মাংগুড় পোড়ার অতি আশ্চর্য্য ঔষধ। অতএব উহা সকলেরই ঘর করিয়া রাখা উচিত। (খ) ঝাবলার আটা জলে ভিজাইলে যে গঁদ প্রস্তুত হয়; সেই গঁদ (যাহা কিম্বা চিটি আঁটা যায়) পোড়ার মর্হোষধ। দন্ধ স্থানে গঁদ পুরু করিয়া লাগাইলে তৎক্ষণাৎ জ্বালা ক্ষান্ত হয়। এবং দন্ধ হওয়ার অব্যবহিত পরে লাগাইতে পারিলে ফোঁস্কাও পড়ে না। অতএব গঁদ সকলেরই ঘর করিয়া রাখা উচিত। (গ) মসিনার তেল এবং চুনের জল সমভাগে মিশ্রিত করিয়া উহাতে তুলা ডুবাইয়া দন্ধ স্থানে লাগাইলে তৎক্ষণাৎ জ্বালা ক্ষান্ত হয়। সময়ে দিতে পারিলে ফোঁস্কাও পড়ে না।

কাগজে, আশুন বাগিলে বিলম্ব না করিয়া পাটি, মাহুর, শত-  
রঞ্চ, লেপ, কাঁথা প্রভৃতি উপস্থিত হইতে যাহা পাটবে তাহা দিয়া  
চাপা দিয়া আশুন নিবাইবে। এই সাবধানতার অভাবে অনেক-  
কেই অগ্নিদগ্ধ হইয়া বিকৃতাক্ষ, মৃতপ্রায় বা মৃত্যুকবলিত হন ।

৮। জলে ডোবা—এরূপ অশ্বঘাতে মৃত্যুকম সাধারণ  
নয়। অতএব কলমগ্ন মৃতকর ব্যক্তিকে পুনরায় সজীব করার  
উপায় গুলি জানিয়া রাখা নিতান্ত আবশ্যিক। উপায়গুলি এই:—

(১) গলার চুঙ্গির মধ্যে অবাধে বায়ু প্রবেশ করিতে পারে  
এমন উপায় বিধান কর। অর্থাৎ মুখগহ্বর (মুখের ভিত্তর) এবং  
নাসারন্ধ্রদ্বয় (নাকের ভিত্তর) পরিষ্কার করিয়া দেও; মুখ খুলিয়া  
দেও, সম্মুখে জিব টানিয়া আন, এবং উহা সম্মুখেই থাকে এমন  
রাবস্থা কর; ববারের ফিতে কিম্বা ন্যাকড়ার ফালি জিবের উপর  
দিয়া দাড়ির নীচে উহার দুই প্রান্ত (মুড়) একত্র বাধিলে জিব  
ঠিক ঐ স্থানে থাকিবে। বৃকে কিম্বা গলার কোন বস্তাদি না  
থাকে। কণ্ঠনালী গলনালী কিম্বা অন্ননালীর মধ্যে কোনও বাহ্য  
পদার্থ নাই—এটী সাবধানে অবধারণ করিতে চাইবে।

(২) সমতল ভূমির উপর রোগীকে এরূপ ভাবে চিত করিয়া  
শোওয়াও যে, তাহার মাথা হইতে পায়ের দিক যেন অল্প গড়ানে  
আর নীচ হয়; দুই পাকরোর তলে বালিশ কিম্বা বস্তাদি দিয়া  
তাহার মাথা আর কাঁধ তুলিয়া দেও। স্বাভাবিক নিশ্বাস প্রাণস  
যদি বন্ধ হইয়া থাকে, তবে:—

(৩) কনুয়ের ঠিক উপরিভাগে রোগীর দুই বাহু, দুই হাত দিয়া  
ধর। তাহার পর উহা সহজে ও স্থিরভাবে উপরদিকে টানিয়া  
মাথার উপর একত্র মিলাইয়া দেও। (এরূপ অনুষ্ঠান ফুফুসদ্বয়ের  
মধ্যে বায়ু প্রবেশ করাইবার নিমিত্তে জানিবে)। দুই সেকেন্ড  
কাল বাহুদ্বয় ঐ অবস্থায় রাখ। তৎপরে বাহুদ্বয় নামাইয়া লইয়া  
“আইস এবং দুই সেকেন্ডের নিমিত্তে বৃকের দুই পাশে দুই বহুকে  
চাপ (এরূপ অনুষ্ঠান ফুফুসদ্বয় হইতে বায়ু বাহির করিয়া দিবার  
নিমিত্তে জানিবে) বৃকের হাড়ের উপর এই সঙ্গে চাপান দিবে।

যাৱৎ স্বাভাবিক নিশ্বাস প্রাণস চেষ্টা লক্ষিত না হইবে, তাৱৎ

পর্যায়ক্রমে, স্থিরভাবে, এবং অধ্যবসায়সহকারে প্রতি মিনিটে পুনর্বার এইরূপ অনুষ্ঠান করিবে; স্বাভাবিক নিশ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া প্রত্যক্ষ করিবারাত্র এবং প্রকার অনুষ্ঠান হইতে বিরত হইবে। এবং শোণিত সঞ্চালন ক্রিয়া ও শরীরের উষ্ণতা স্বাভাবিক করিবার চেষ্টা করিবে।

(৪) নিশ্বাসক্রিয়া উত্তেজিত করিবার নিমিত্তে—উপর উক্ত অনুষ্ঠান কালে নয়া নাকে দেও কিম্বা স্যামোনিয়ার শিশি খুলিয়া নাকের গোড়ায় ধর, অথবা একটি পালক দিয়া কণ্ঠার মধ্যে (গলার মধ্যে) শুভ শুড়ি দেও। বুকে আর মুখে পর্যায়ক্রমে নীতল আর অত্যাঞ্চ (যাহা গায়ে সয়) জলের আছড়া দেও।

(৫) শোণিত সঞ্চালনক্রিয়া এবং শরীরের উষ্ণতা স্বাভাবিক করিবার নিমিত্তে—শুষ্ক কঞ্চল দিয়া রোগীর সর্বশরীর জড়াইয়া দেও এবং তাহার সর্বাঙ্গ নীচে হইতে উপর দিকে বলপূর্বক ঘর্ষণ কর। কঞ্চলের নীচে কিম্বা শুষ্ক গাত্রবস্ত্রের উপর ঘর্ষণ করিবে।

উদরের উর্দ্ধভাগে, দুই বগলে, উরুদ্বয়ের মধ্যে, এবং দুই পায়ের তলে অত্যাঞ্চ ক্ল্যানেল, অত্যাঞ্চ জলপূর্ণ বোতল, অত্যাঞ্চ ইষ্টক ইত্যাদির সেক দিলে শরীরের উষ্ণতার বৃদ্ধি হয়। সাধারণতঃ দর্শকদিগের নিকট হইতে উষ্ণ বস্ত্রাদি পাওয়া যাইতে পারে।

রোগী পুনর্বার সজীব হওয়ার পর তাহার গিলিবার ক্ষমতা হইলে চা চামচের এক চামচ অথবা এক ঝিহুক অল্লোঞ্চ জল, অল্লোঞ্চ ব্রুণ্ডি এবং জল, কিম্বা কাফি অর্থাৎ কাওয়া দিবে। তাহাকে শয্যার শয়ান রাখিবে; নিদ্রাবির্ভাব হইলে নিদ্রা যাইতে দিবে।

৯। মূৰ্ছা, মোহ, ভ্রমি—বহুবিধ কারণে মূৰ্ছা হইতে পারে। অত্যন্ত দুর্বল রোগীকে সহসা শয্যা হইতে উঠাইলে সে মোহ বাইতে পারে। অপরের শরীরে আঘাত দেখিয়া অনেকে ভ্রমি গিয়া থাকে—অনেক বালক বাণ ফোঁড়া পিঠ ফোঁড়া প্রভৃতি আত্মরিক কার্য প্রত্যক্ষ করিয়া মূৰ্ছা যায়। অনেক ব্যক্তি ফোঁড়া অস্ত্র করাইবার সময় শত্রু দর্শনে অথবা শত্রু কার্যের অবাবহিত পরে মোহ যায়। রক্তদর্শন করিলেও অনেকে ভ্রমি গিয়া থাকে।



**চিকিৎসা**—রোগীকে তখনই শোওয়াইবে । এবং শরীর অপেক্ষা তাহার মস্তক নীচে থাকে একরূপ উপায়বিধান করিবে । অর্থাৎ তাহার মস্তকের নীচে বালিশ প্রভৃতি কিছুই দিবে না । সে যে স্থানে শয়ান থাকিবে, সে স্থানে স্নশীতল বায়ু গমনাগমনের পথ সম্পূর্ণ বিমুক্ত রাখিবে । এতদ্বিন্ন পাখার বাতাস দিবে । মাথার এবং বুকে স্নশীতল জলের আছড়া দিবে । হৃৎপিণ্ড প্রদেশ (যেখানে বুক হুড় হুড় করে) ঘর্ষণ করিবে । এক কাঁচা পরিমিত স্নশীতল জলে ২০ বিন্দু স্যারোম্যাটিক স্পিরিট্ অব্ স্যামোনিয়া, কিম্বা চা-চামচের এক চামচ করিয়া ত্রাণ্ডি পুনঃপুন খাওয়াইবে শরীর অপেক্ষা মস্তক নীচে রাখাই মূর্ছার অতীব প্রয়োজনীয় মুষ্টিযোগ । এ মুষ্টিযোগটি সর্বদাই স্মরণ রাখা আবশ্যক । কেহ নোহ গেলে সচরাচর তাহাকে জোড়ে করিয়া বসান হয়, কিম্বা উচ বালিশ মাথার দিয়া শোওয়ান হয় । কিন্তু একরূপ অমুঠান বিশেষ নিষিদ্ধ, ইহা যেন সকলেরই বেশ স্মরণ থাকে ।

১০ । **আঘাত জন্ত রক্তস্রাব**—বালকেরা স্বভাবতঃ চঞ্চল, এই নিমিত্ত তাহাদিগের শরীরে নানা প্রকার আঘাত লাগিয়া একরূপ রক্তস্রাব প্রায়ই হইয়া থাকে । বাল্যাবস্থায় ছুরিতে হাত কাটেন নাই, এমন লোক বোধ হয় অতি বিরল । অতএব আশু রক্ত বন্ধ করার কয়েকটি মুষ্টিযোগ জানিয়া রাখা বিশেষ আবশ্যক ।

(ক) বাবলার আটার সূক্ষ্মচূর্ণ আঘাত স্থানে লাগাইলে প্রায়ই রক্ত বন্ধ হয় । (খ) কটকির সূক্ষ্মচূর্ণ আঘাত স্থানে লাগাইলে প্রায় রক্ত বন্ধ হয় । (গ) আঘাত স্থানে তামাকের পাতা লাগাইলে অবিলম্বে রক্ত বন্ধ হয়—এটি অতি চমৎকার মুষ্টিযোগ । (ঘ) ডিমের খোলার অন্তর্ভাগে শুভ্রবর্ণ অর্জবচ্ছ যে সূক্ষ্ম পর্দা থাকে, সে পর্দা আঘাত স্থানে লাগাইলে রক্ত বন্ধ হয়—এটিও অতি উত্তম মুষ্টিযোগ । (ঙ) বাগভেরাণ্ডার আটাও অতি চমৎকার রক্তরোধক । ইহা দিবামাত্র রক্ত বন্ধ হয় । (চ) তার্পিণ্ড কম রক্তরোধক নয় ।

জ্যৈষ্ঠ ধরিলে যে রক্তস্রাব হয়, এবং দাঁত উপড়াইলে যে রক্ত-

শ্রাব হয়—সে ছই প্রকার রক্তশ্রাবেরও পক্ষে উক্ত কয়েক প্রকার  
মুষ্টিযোগ বিশেষ উপকারী জানিবে।

## নবম অধ্যায়ের প্রশ্ন ।

### সর্পাঘাত ।

- ১। এ দেশে সর্পাঘাতে কত মৃত্যু ঘটে ?
- ২। আমাদের এই সর্পপ্রধান দেশে মুক্তিকার শয়ন কিরূপ ব্যবস্থা, বিশেষ  
করিয়া বল ?
- ৩। পল্লীগ্রামে গৃহাদি কিরূপে সর্পের আশ্রমস্থান হয় ?
- ৪। আমাদের দেশে বিবধর সর্প কয় প্রকার ? কি কি, বিশেষ করিয়া বল ।
- ৫। সর্পদষ্ট ব্যক্তিকে ঔষধ খাওয়াইয়া বাঁচান যায় ?
- ৬। সর্পাঘাতের চিকিৎসায় মস্ততন্ত্রের উপর লোকের এত বিশ্বাস কেন ?
- ৭। সাপুড়ে এবং রোহাংর মস্ততন্ত্রের উপর সর্পদষ্ট ব্যক্তির বিশ্বাস থাকাব  
কল কি ?
- ৮। তাহারা যে মস্ত পড়িয়া সর্পদষ্ট ব্যক্তিকে ভাল করিয়া অনেক স্থলে  
প্রতিষ্ঠা লাভ করে, তাহার কারণ কি ?
- ৯। সর্পাঘাতের চিকিৎসা কিরূপে করিতে হয় বল ।
- ১০। পল্লীগ্রামে কোন স্থানে যাইতে হইলে একটু দড়ি আর চাকু ছুরি সঙ্গে  
লইয়া যাওয়া ভাল কেন ?
- ১১। সর্পাঘাত পরিহারের কয়েকটা উপায়ের উল্লেখ কর ।

### ২। ক্ষিপ্ত কুকুর শৃগালাদির দস্তাঘাত ।

- ১। ক্ষিপ্ত শৃগাল কুকুরাদি জন্তুর কামড়ে মৃত্যু হয় ?
- ২। এ প্রকার জন্তু দস্তাঘাত করিলে সচরাচর কি করা হইয়া থাকে ?
- ৩। লাল বনাত আর গোদলপাড়ার ঔষধ খাইলে কি দষ্টব্যক্তি আরোগ্য  
লাভ করিতে পারে ?
- ৪। কেবল ক্ষেপা কুকুর আর শিয়ালেরই কামড়ে বিষ হয় ?
- ৫। অন্য আর কোন্ জন্তুর কামড়ে বিষ হয় ?
- ৬। কোন্ কোন্ জন্তু বেশী ক্ষেপে ?
- ৭। কুকুরে কামড়াইলে বিষ হয় ?
- ৮। ক্ষেপা জন্তুর কিসে বিষ ?
- ৯। কুকুরাদি জন্তু দিয়া গা চাটান কি ভাল ?
- ১০। কুকুর রাগিয়া কামড়াইলে বিষ হয় ?
- ১১। কুকুর ক্ষেপিবার পূর্বলক্ষণ কি ?
- ১২। এই সকল পূর্বলক্ষণ জানিতে পারিলে কি কর্তব্য ?
- ১৩। ক্ষেপা কুকুরে বা শিয়ালে কি জল দোখিয়া উরায় ?
- ১৪। কাপড়ের উপর ক্ষেপা কুকুরে কি শিয়ালে কামড়াইলে কি বিষ হয় ?
- ১৫। দাঁত ফুটিয়া না গেলে কি বিষ হয় না ?
- ১৬। মাতাকে ক্ষেপা কুকুরে বা শিয়ালে কামড়াইলে, তাহার শিশুকে শুশ্রূ-  
পান করিতে দেওয়া কি কোনও বিপদ ঘটুছ ?

- ১৭। কেপা কুহুর বা শিয়ালে কামড়াইলে কত দিনে বিষ হয় ?
- ১৮। কুহুরাদি জন্ততে কামড়াইলে সন্দেহ হলে কি কর্তব্য ?
- ১৯। জল দেখিয়া কেপিবার পূর্বলক্ষণ জানিতে পারিলে কি কর্তব্য ?
- ২০। কুহুরে বা শিয়ালে কামড়াইলে তখনই কি করিবে ?
- ২১। জল দেখিয়া ভয় পাইলে কি করা বাইতে পারে ?

### ৩। পাচড়া।

- ১। পাচড়ার কারণ কি ?
- ২। শীতকালে বালকেরা এ রোগে এত কষ্ট পায় কেন ?
- ৩। এ রোগ হইতে মুক্তিলাভ করিবার উপায় কি ?

---

সম্পূর্ণ।

## সমালোচন।

“—আমরা বাঙ্গালা বা ইংরেজি আর এরূপ পুস্তক দেখি নাই। ভাষার বিশেষ কারণ এই যে, ইহা এদেশের লোকের অবস্থা, দেশের অবস্থা, এবং লোকের আচার ব্যবহারের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া লিখিত হইয়াছে, এবং একজন বহুদর্শী চিকিৎসকের বহুদর্শিতার ফল ইহাতে সন্নিবেশিত হইয়াছে। হরুহ বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব, যাহা সাধারণে বুঝিবে না, তাহা বুঝাইবার চেষ্টা করিয়া পুস্তক দুর্ব্যবহার্য্য করা হয় নাই। অতি সরল ভাষায় এবং নিতান্ত পরিষ্কার রীতিতে অতিশয় প্রয়োজনীয় উপদেশ সকল লিখিত হইয়াছে। বালকে বিনা উপদেশেও ইহা বুঝিতে পারে। আমাদের বিবেচনায় রুগ্ন বাঙ্গালীর সন্তানকে যদি কোন গ্রন্থ পড়িতে হয়, তবে এই গ্রন্থ সকলের অগ্র পড়া উচিত। শুনিয়াছি ভারতবর্ষীয় গবর্ণমেন্ট স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে সরল পুস্তকের জন্য পুরস্কার ঘোষণা করিয়াছেন। আমরা এমন বিবেচনা করি না যে, ইহার অপেক্ষা উত্তম পুস্তক তাঁহারা পাইবেন—বিশেষ সাহেবের লেখা গ্রন্থ কখন এদেশীয় লোকের ব্যবহারের উপযোগী হইবে না। আমাদের বিবেচনায় এই গ্রন্থ খানি বাবতীয় ভারতবর্ষীয় ভাষায় অনুবাদিত হইয়া সর্বত্র বিদ্যালয়ে প্রচলিত হওয়া বিধেয়।”

বঙ্গদর্শন। ১২৮৫। অগ্রহায়ণ।

আমরা ডাক্তর যহ্ননাথ মুখোপাধ্যায় মহাশয়ের কৃত নবম-সংস্করণ শরীরপালন বহুদিন হইল প্রাপ্ত হইয়াছি। এত দিন প্রাপ্তি স্বীকার করা হয় নাই বলিয়া আমরা দুঃখিত আছি। আমরা পূর্বে সংস্করণ সম্বন্ধেও বলিয়াছি যে, যদি অসমুচিত চিন্তে কোন পুস্তক স্কুলে বালক বালিকাদিগের হস্তে সমর্পণ করা যায়, তবে সেই যুহুবাবুর শরীর-পালন। আমরা বিদ্যালয়ের পাঠ্য টকা অপেক্ষা অধিকতর উপযোগী গ্রন্থ অদ্যাপি বাঙ্গালা ভাষায় দেখি নাই। এই গ্রন্থখানি আমাদের এত অধিক প্রিয় যে, যে কেহ আমাদের বিদ্যালয়ে পাঠ্য নির্দেশ সম্বন্ধে পরামর্শ জিজ্ঞাসা

করিয়াছেন, আমরা তাঁহাকেই শরীরপালন পাঠ্যমাধ্যম গ্রহণ করিতে পরামর্শ দিয়াছি। যে যে স্থলে আমাদিগের নিজের হস্ত আছে, তাহার সর্বত্রই শরীরপালন পাঠ্যরূপে গৃহীত হইয়াছে। পূর্ব সংস্করণ অপেক্ষাও যত্নবান্ব এই সংস্করণে আরও উন্নতি করিয়াছেন। সর্পভয়, কুক্কুরদংশন প্রভৃতি নিবারণ সম্বন্ধে তিনি অনেকগুলি অতি প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিয়াছেন। যত্নবান্ব পুস্তকের বিশেষ গুণ এই, তিনি দেশের অবস্থা বিবেচনা করিয়া এই পুস্তকখানি রচনা করিয়াছেন এবং দেশীয় 'লোকদিগের ব্যবহারের সম্পূর্ণ উপযোগী করিয়া তুলিয়াছেন। উক্তরোক্তর গ্রন্থখানিকে যাহাতে আরও পূর্ণাঙ্গ করিতে পারেন, তৎপক্ষে তাঁহার বিশেষ যত্ন রহিয়াছে। আমরা অবগত হইলাম, যত্নবান্ব এই গ্রন্থখানিকে ইংরেজিতে অনুবাদ করিয়াছেন। আমরা আশা করি ইংরেজি অনুবাদ আমাদিগের প্রত্যেক ইংরেজি বিদ্যালয়ে ব্যবহৃত হইবে।

সমালোচক। ১২৮৭। ২৩শ জৈষ্ঠ।







